

Dr. Miriam Stoppard



APIE SEKSA



PAŽINK SAVĖ

DORLING KINDERSLEY

Londonas • Niujorkas • Miunchenas • Melburnas • Delis
www.dk.com

TURINYS

IŽANGA 6

1 SKYRIUS

DVI LYTYS 7

- Lytinis brendimas 8
- Lytinių anatomija 11
- Seksualiniai jautimai 16
- Orgazmas 20
- Kajaučia vyras 22
- Kajaučia moteris 23
- G taškas 24

2 SKYRIUS

POTRAUKIS IR GEISMAS 27

- Kuo vienas kita traukiamas 28
- Piknasis žingsnis 30
- Jaudinimas 34
- Priemonės seksualinei patirtis 36
- Praedėdant meilės žaidimą 38
- Josų išvaizda 40
- Seksų repertuaras 42

3 SKYRIUS

MEILĖS ŽAIDIMAI 43

- Susijaudinimas 44
- Nusirenginėjimas 45
- Būtiniai 46
- Erogeninės zonos 48
- Glamunės 50
- Masažas 51
- Masturbacija 52
- Masturbacija – kodėl gi ne? 54
- Oralinis seksas 58
- Analinė stimuliacija 61
- Seksų priemonės 62
- Afrodiziakai 64

4 SKYRIUS

MEILĖS AKTAS 67


- Būti geru meilužiu 68
- Skirtingi pojūčiai 72
- Mylėjimosi pozos 74
- Vyras viršuje 76
- Motieris viršuje 80
- Stovimosios pozos 84
- Pozos gilinti greitai 86
- Pozos giliai įsikverbiančios 90
- Po meilės akto 92

ĮŽANGA

Seksas yra pagrindinis būdas, kuriuo žmonės vienas kitam reiškia meilę. Jis ne mažiau – o kartais net labiau – svarbus už kitus tarpusavio santykius, nesvarbu, ar jie trumpalaikiai, ar ilgalaikiai. Be geismo patenkinimo ir giminės pratešimo, seksas nuostabus tuo, kad leidžia mums pažinti mylimą žmogų kitaip, negu esame įpratę – kitoje aplinkoje, kitu laiku, kitais būdais ir kita kalba.

Sekso esmėje glūdi tai, ką daugelis žmonių yra pamiršę – vyro ir moters siekimas būti greta. Mylintys partneriai randa vienas kitame atsvarą, kokios nesuteiks niekas kitas. Labai dažnai jų meilė yra vienintelė laimės prošvaistė audringame bei sudėtingame gyvenime. Jie suteikia vienas kitam emocinį užnugarį, leidžia pasijusti vertam meilės, naudingam, trokštamam. Mylintis partneris padeda jums atsiverti, pažinti save kaip subrendusią, visavertę asmenybę, turinčią teisę būti laiminga. Šiuo požiūriu visų svarbiausias yra seksas, kadangi tik mylintis partneris gali jums tai suteikti. Geri lytiniai santykiai – kiekvieno atsakomybė. Jūs privalote mokėti tai daryti gerai, nes pagaliau tai yra vienintelis būdas išlaikyti mylimą žmogų bei garantuoti, kad jūsų meilės santykiai – ir visa jų teikiama palaikoma – truks ilgai.

Seksualinis gyvenimas nėra sekso atletika ar lytinės galios demonstravimas išmokus virtinę seksualinių triukų. Kaip tik dėl to daugybė knygų apie seksą paprasčiausiai nieko vertos; jose iškeliamą techninę lytinių santykių pusę, mažai ką turiati bendra su žmonėmis. Eksperimentai su skirtingomis technikomis ir pozomis negarantuoja, kad jų pramokę pasidarysite geresnis, rafinuotesnis meilužis. Geri meilužiai supranta, jog svarbiausia – artumas ir rūpinimasis kito jausmais. Visiškai atsiduodami kitam, jie trokšta apgaubti savo partnerį žvelnumu, suteikti jam malonumą. Dalydamiesi intymumu ir pasiūkėdami vienas kitu, jie atskleidžia slapčiausius partnerio troškimus. Geriausią seksą pasiekia išties mylintys vienas kitą žmonės, brangindami ir puoselėdami laiko išbandymus išstveriančius santykius.



DVI LYTYS

Daugeliui vyrų ir moterų kelionės po seksualinių atradimų pasaulį einasi puikiai. Jiems padeda supratingi partneriai, atviri savo seksualiniams norams, pasirengę įkvėpti kitą eksperimentuoti, suprantantys savo kūną ir nesivaržantys patys savęs. Deja, kitiems seksas tėra tik dar vienas paprasčiausias užsiėmimas. Jie niekada nepatyrė arba užmiršo, koks nuostabus yra jausmas duoti kitam ir gauti jo meilę. Praktinė informacija apie vyro ir moters anatomiją bei fiziologiją padės išbristi iš nežinios, kas yra seksas, ir pasukti savo seksualinę patirtį tinkamu keliu į aukščiausią intymumo išraiškos viršūnę.

LYTINIS BRENDIMAS

Remdamasi moksliniais tyrimais bei asmeniniais pastebėjimais, drįstu tvirtinti, kad vyrai ir moterys anatomiškai yra kur kas artimesni negu kitų rūšių lytys. Bet kurie du vyrai ar dvi moterys, lyginant su vidutine pora, skirsis labiau vienas nuo kito ūgiu, kūno sudėjimu, figūra, dydžiu. Ypač skiriasi vyrų ir moterų reprodukciniai organai bei kiti lytinių hormonų veikiami lytinio brendimo požymiai, pavyzdžiui, kūno formos.



— BERNIUKAS TAMPA VYRU —

Fiziniai pokyčiai, rodantys, kad berniukas tampa subrendusiu vyru, prasideda ankstyvoje paauglystėje ir baigiasi sulaukus 14–18 metų. Šiuos pokyčius – kai didėja berniuko ūgis, auga raumenys, plėtėja pečiai, labiau išryškėja lytiniai organai, ant gaktos, pažastyse, ant veido, krūtinės, rankų ir kojų pradeda želti plaukai – labiausiai veikia vyriškojo hormono testosterono išsiskyrimas. Be pirmiau suminėtų požymių, berniukas, tampantis vyru, patiria balso „lūžimą“, kurį sukelia gerklų padidėjimas – pailgėja ir pastorėja balso stygos, todėl balsas pasidaro žemesnis. Taip pat suaktyvėja prakaito bei riebalų liaukų veikla.

Brendimo laikotarpiu nusistovi sėklidžių funkcija, kuri, nežymiai susilpnėjusi senatvėje, aktyvi išlieka iki gyvenimo pabaigos. Vyresniame amžiuje šiek tiek sumažėja spermos ir androgenų gamyba. Tai susiję su kai kuriais degeneraciniais sėklidžių pakitimais, tačiau jų negalima lyginti su moterų klimakteriniais pokyčiais, kai visiškai nutrūksta lytinių liaukų veikla.

„Vidutinis“ vyras yra 173 centimetrų ūgio ir sveria apie 74 kilogramus; jo krūtinės, liemens ir klubų apimtys – 98, 80 ir 93 centimetrai.



– MERGAITĖ TAMPA MOTERIMI –

Antroje brendimo laikotarpio pusėje, kai dažniausiai prasideda menstruacijos, mergaitės kūnas pradeda įgyti moteriškas formas. (Prieš brendimą mergaitės ir berniukai, išskyrus jų išorinius lytinius organus, mažai kuo skiriasi.) Pokyčiai, kuriuos mergaitė patiria, tiesiogiai susiję su moteriškųjų hormonų, estrogenų ir progesterono, išsiskyrimu. Mergaitė ūgtelėja, jos klubai, šlaunys plėtėja, kūno linijos tampa apvalesnės, grakštesnės. Padidėja krūtinė, ant gaktos ir pažastyse atsiranda paukų. Auga ir vystosi vidiniai bei išoriniai lytiniai organai, storėja makšties sienelės. Atsiranda makšties išskyrių.

Subrendusios moters kūno formos priklauso nuo dviejų dalykų – išskiriamų lytinių hormonų kiekio ir organizmo jautrumo šioms hormonams.

Apie 45-uosius metus kiaušidžių funkcija pradeda silpnėti, kol pamažu visai išnyksta, baigiasi progesterono ir estrogenų įtaka organizmui – išnyksta menstruacijos, moteris tampa nebevaisinga, pakinta makšties sienelės ir kaulų struktūra, mažėja moters ūgis.

„Vidutinė“ subrendusi moteris yra 158 centimetrų ūgio, sveria 61 kilogramą; jos krūtinės, juosmens ir klubų apimtys – 90, 75 ir 95 centimetrai.

VYRO KŪNAS

Skeletas. Pradedant skaičiuoti nuo dvejų metų, berniukas per metus vidutiniškai paauga 5 centimetrus. Taip trunka iki 13 ar 14 metų, kol pradeda vystytis lytiniai organai. Brendimo laikotarpiu ima sparčiai didėti berniuko ūgis ir raumenys. Šis brendimo šuolis trunka keiserius metus, jo metu berniukas per metus vidutiniškai paauga 9 centimetrus. Galiausiai sutvirtėja kaulai, pasikeičia kūno proporcijos. Paplatėjus pečiams, klubai, lyginant su pečiais, atrodo siauri – tai suaugusio vyro požymis.

Kūno plaukuotumas. Ankstyvuojų brendimo laikotarpiu šalia varpos pagrindo pradeda želti plaukai, kiek vėliau plaukų atsiranda ant kapšelio ir kartais – aplink išangę. Gaktos plaukai paprastai auga apverstu trikampių nuo bambos iki pilvo apačios ir kartais – šlaunų. Po metų dvejų plaukai pradeda želti pažastyse ir virš viršutinės lūpos. Gaktos plaukai ilgesni, šiurkštesni, labiau garbanoti negu galvos plaukai, augantys nuo gimimo. Jų spalva gali skirtis nuo galvos plaukų spalvos – būti šviesesnė arba tamsesnė. Senstant žyla ir gaktiplaukiai.

Kartu su gaktos plaukais gyva-plaukiais pradeda želti rankos, šlaunys, kojos. Plaukų gali augti ir ant krūtinės, pečių, plaštakų. Veido plaukai patamsėja ir tankiau pradeda želti sulaukus brandaus amžiaus. Barzda ir ūsai gali būti tos pačios arba skirtingos spalvos negu galvos plaukai.

Kūno plaukuotumas priklauso nuo rasinių, etninių bruožų, šeimos istorijos. Kaukaziečiai vyrai turi daugiau kūno plaukų negu rytiečiai ar juodaodžiai; plaukuotumas paveldimas iš kartos į kartą.

MOTERS KŪNAS

Skeletas. Nuo dvejų metų amžiaus mergaitė kasmet paauga vidutiniškai 5 centimetrus. Apie dešimtuosius metus ji patiria augimo šuolį – per metus paauga 10 ar net daugiau centimetrų. Pasakui augimas vėl sulėtėja, mergaitė dar auga, kol pasiekia savo suaugusios ūgį. Dažniausiai tai įvyksta praėjus vieneriems–trejiems metams nuo menstruacijų pradžios. Kaulai ilgėja ir plėtėja, tačiau ne visi vienodai. Rankų, kojų, pėdų kaulai ilgėja greičiau negu, tarkim, stuburo kaulai, o dubens kaulai įgauna būdingą plačią formą.

Moters dubens kaulai yra platesni negu vyro, jos šlaunikauliai labiau nutolę vienas nuo kito. Šlaunikauliai gana nuožulniai leidžiasi vienas prie kito, arčiau traukos jėgos centro ir susitinka ties keliais, tad daugelio moterų keliai su kojomis sudaro buką kampą (įdubę).

Kūno plaukuotumas. Plaukai lytinių organų srityje pradeda želti vienuoliktais dvyliktais gyvenimo metais, tuo pat metu, kai ima didėti krūtinė. Brendimo laikotarpiu išdygę plaukai yra ilgesni, šiurkštesni, tamsesni, labiau garbanojasi negu plaukai, augantys nuo vaikystės. Pirmiausia plaukų atsiranda ant gaktos, pamažu jie pradeda želti tarp kirkšnių ir lytinių lūpų, sudarydami apverstą trikampį. Kai kurioms moterims plaukai pilvu kyla bambos link ar apima vidinę šlaunų pusę.

Moterų plaukuotumas taip pat skiriasi. Vienos gaktiplaukių turi daug, kitų plaukai reti ir negausūs. Gaktos plaukų spalva nebūtinai sutampa su galvos plaukų spalva. Moteriai senstant, žyla ir gaktos plaukai. Maždaug po dvejų metų, pasirodžius gaktiplaukiams, plaukai pradeda želti pažastyse.

— VYRO KŪNAS —

Raumenys. Bręstant platėja pečiai, auga žastų, šlaunų, blauzdų raumenys, berniukas įgyja daugiau jėgos. Suaugusio vyro raumenys 40 kartų didesni už tuos, kurie buvo kūdikystėje. Svarbiausias kūno jėgos rodiklis yra kūno dydis, raumenys sudaro 40 procentų bendros kūno masės.

Lytiniai organai. Iki 10–11 metų sėklidės auga labai lėtai, paskui vyksta staigus išorinių lytinių organų vystymosi ir didėjimo šuolis. Subrendusio vyro sėklidės yra 3,8 cm ilgio, 16–27 ml talpos, kapšelis tamsiai pilkšvas. Viena sėklidė, paprastai kairioji, yra šiek tiek žemiau kitos. Šitaip jos nesitrina viena į kitą vaikstant. Dažniausiai vyrų sėklidės yra abi vienodos, rečiau – viena didesnė, kita mažesnė.

Varpa pradeda didėti vėliau negu sėklidės. Per brendimo šuolį varpa pasidaro didesnė (ilgesnė ir platesnė), labiau išsivysto jos liaukos (varpos galvutė). Suaugusio vyro varpa ramybės būsenos paprastai yra 7,5–10 cm ilgio.

Veikiant tam tikroms aplinkybėms, pavyzdžiui, maudantis šaltame vandenyje, vaikstant šaltu oru, išsigandus ar pavargus, varpa gali laikinai susitraukti ir sumažėti. Senyvų vyrų varpa taip pat pasidaro šiek tiek trumpesnė.



— MOTERS KŪNAS —

Raumenys ir riebalai. Riebalai ant krūtų, klubų, šlaunų ir sėdmenų pradeda kauptis mergaitei sulaukus devynerių ar dešimt metų. Vėliau, 15–17-os metų mergaitei riebalų tose pačiose vietose padaugėja. Klubams padidėjus ir suapvalėjus, liemuo atrodo lieknesnis, labiau į akis krintantis. Kai kurioms moterims brendimo periodu nuo greito augimo ir kūno plėtimosi ant odos atsiranda tempimo žymių – blyškiai rausvų ar baltų ruoželių.

Lytiniai organai. Vyro lytiniai organai yra kūno išorėje, juos galima matyti, paliesti. Moters lytiniai organai sunkiau pasiekiami, jie kur kas sudėtingesni ir jų yra daugiau. Kiekvienos moters lytiniai organai, kaip ir apskritai visos žmogaus anatomicinės dalys, yra vieninteliai savo forma, dydžiu, spalva ir sandara (žr. 14 p.).

Krūtys. Krūtys – tai moteriškumo simbolis, viena iš labiausiai išryškinančių kūno linijas dalių. Nors tiesioginė jų paskirtis – maitinti kūdikį, mūsų visuomenėje krūtys kur kas labiau vertinamos kaip pagrindinis erotizmo šaltinis, moteriškumo simbolis, mados objektas ir moters grožio kriterijus.

Krūtys, arba pieno liaukos, yra pakitusios prakaito liaukos. Kiekvienos moters krūtinė yra vienintelė savo dydžiu, forma, išvaizda, be to, tos pačios moters krūtinė gali skirtingai atrodyti skirtingais jos gyvenimo tarpsniais – ji kinta menstruacinio ciklo metu, moteriai laukiantis kūdikio, maitinant krūtimi. Dažnai viena krūtis būna kiek didesnė už antrą.

Krūties centre yra odos žiedas, vadinamas areole; jos centre yra spenelis. Areolės ir spenelio spalva gali būti nuo šviesiai rožinės iki rudai juodos.

LYČIŲ ANATOMIJA

Lyčių anatomijos žinojimas ir išmanymas, be jokios abejonės, padeda tapti geresniu meilužiu. Žinoti, kur yra juslingiausios tavo partnerio vietos, kaip jos atsako į prisilietimą ir jaudrinimą, vadinasi – mokėti suteikti jam ar jai didžiausią malonumą. Mylėjimasis jums abiem suteiks kur kas daugiau džiaugsmo, jeigu suvoksite, kad partneris į jūsų glamones atsakys galbūt tik vien jam įprastu būdu.

JŪSŲ LYTINIAI ORGANAI YRA UNIKALŪS

Vyrams lengviau suprasti savo lyties anatomiją, kadangi jų lytiniai organai yra kūno išorėje, aiškiai ir visada matomi. Bet tiek vyrai, tiek pačios moterys prasčiau pažįsta moters anatomiją, nes jų tokie svarbūs dalykai paslėpti giliai moters kūne.

Kaip ir kitos žmogaus kūno dalys, lytiniai organai, tiek vyrų, tiek moterų, yra unikalūs ir skiriasi savo forma bei dydžiu. Kaip ir visur, vyrauja vidurys – tik nedaugelis moterų turi labai mažą ar neįprastai didelę makštį, kaip ir retas vyras turi labai didelę ar mažą varpą. Moterys retai reiškia nepasitenkinimą savo išorinių lytinių organų išvaizda ar dydžiu – tikriausiai todėl, kad joms nebūdinga lyginti savęs su kitomis. Taigi nežinojimas, kaip ir kas pas kitas, joms tik padeda. Deja, vyrai kitokie: didžioji dauguma yra nepatenkinti savo lytiniais organais, nes mano, kad maža ar vidutinė varpa mažina jų seksualinę vertę.

Laimei, yra nemažai moterų, kurioms nė kiek nerūpi ir kurios vargiai pastebi, koks jų partnerio varpos dydis. Tiesą sakant, kai kurioms didelė varpa sukelia nepatogumų: kalbant apie oralinį seksą, mažesnę varpą moteriai lengviau paimti. Be to, moteris lytinio akto metu daugiausia pojūčių patiria klitoriu ar nervų galūnėmis, esančiomis pirmame makšties trečdalyje, tad varpos ilgis tikrai nėra svarbus. Moteriai seksualinį pasitenkinimą suteikia ne varpos dydis, bet vyro, kaip meilužio, talentas ir kantrybė.

Kita vertus, moterys dažnai yra nepatenkintos savo krūtinės dydžiu, taigi abi lytys turi dėl ko sielotis – dėl savo išorinės anatomijos: tiek varpa, tiek krūtys savo šeiminingams dažnai neįtinka dydžiu. Svarbiausia – mokėti didžiulotis ir džiaugtis savo individualumu, o ne nerimauti, kaip, palyginti su kitų, atrodo tavo genitalijos; svarbu, kad viskas gerai funkcionuotų.

VYRO LYTINIAI ORGANAI

VARPA (PENIS)

Nerasi antro tokio organo, apie kurį tiek būtų prikurta mitų. Jis buvo ir šlovinamas, ir keikiamas, ir hiperbolizuojamas mene bei literatūroje, tad falui legendinis nemirtingumas garantuotas. Šie falą šlovinantys mitai plačiai įsitvirtinę mūsų kultūroje ir norom nenorom veikia mūsų pažiūras bei elgesį.

Varpa turi dvi funkcijas – šlapimą išleisti ir sėklą į makštį išlieti – tačiau mitinį jos reikšmingumą nulėmė tai, kad kaip tik ji ir yra tas organas, kuris tiesiogiai atsako už vyro bei moters orgazmą.

Nors kiekvienos varpos ilgis skirtingas, vidutiniškai ramybės būsenos varpa yra 9,5 cm ilgio. Varpą sudaro trys cilindro pavidalo akytkūniai. Apatinis akytkūnis gale platėja, suformuodamas varpos galvutę. Šiame akytkūnyje yra šlaplė – siauras kanalas, kuriuo pro aną galvutės centre išteka sėkla bei šlapimas. Varpai esant erekcijos būsenos arba iškart po ejakuliacijos šlaplė užspaudžiama taip, kad pro ją negali ištekti šlapimas, tačiau sėkla išbėgti gali.

Varpos akytkūnius dengia raumenys, o patį akytkūnį sudaro tankus kraujagyslių tinklas su ertmelėmis tarp jų. Varpai esant ramybės būsenos, ertmelės yra tuščios, tačiau erekcijos metu jos prisipildo kraujo ir išsiplečia.

Galvutę nuo pačios varpos pagrindo skiria linija, einanti aplink galvutę; ties ja, suformuodama klostę, prisitvirtina varpos oda, dengianti galvutę (apyvarpė). Užpakalinėje varpos pusėje apyvarpė siaura klostele prisitvirtina prie vidinio galvutės paviršiaus. Daugeliui vyrų ši siaura odos klostelė yra jautriausia vieta, kurios dirginimas kelia didžiulį geismą.

Tik gimus apyvarpė yra prisitvirtinusi prie varpos galvutės. Kūdikystėje jos pamažu atsiskiria. Kai kurios tautos šią odos klostę pašalina – tai vadinama apipjaustymu. Nėra jokio pagrindo manyti, kad neapipjaustytas vyras ejakuliaciją kontroliuoja geriau negu apipjaustytas. Šis mitas kilęs iš klaidingo įsivaizdavimo, kad apipjaustyto vyro varpos galvutė yra jautresnė ją liečiant negu ta, kurią visą laiką gaubia apyvarpė. Lytinio akto metu apyvarpė atidengia galvutę, ir ši yra tokia pat jautri, kaip apipjaustyta.

Varpos oda plona, elastinga, be riebalų sluoksnio, laisvai prisitvirtinusi prie vidinių audinių. Varpoje yra daug juntamųjų nervų bei nervų, priklausančių vegetacinei nervų sistemai.

VARPOS DYDŽIO PASIKEITIMAI

Seksualiai susijaudinusio vyro varpa pailgėja maždaug 7–8 cm ir sukietėja. Dėl tankaus kraujagyslių tinklo varpa greitai ir gerai aprūpinama krauju, tad, kraujagyslėms prisipildžius kraujo, erekcija gali kilti per kelias sekundes. Akytkūnio ertmelėms prisipildžius kraujo, išsiplėtusios kraujagyslės jas užspaudžia ir neleidžia kraujui ištekti atgal į venas, todėl erekcija gali trukti gana ilgai, kol įvyksta ejakuliacija.

Plačiai paplitęs mitas, kad kuo didesnė varpa, tuo vyras geresnis seksualinis partneris. Šis prasimanymas – nes tai iš tiesų tėra tik vienas iš gausybės falą gaubiančių prasimanymų – pagrįstas klaidingu įsitikinimu, jog varpos dydis glaudžiai susijęs su seksualiniu vyro pajėgumu (potencija): esą, didesnė varpa erekcijos metu dar labiau padi-

dėja negu maža. Tačiau iš tikrųjų yra kitaip. Tyrėjų Masterso ir Johnsono laboratorijoje nustatyta, kad varpa vyrų, kurių ji ramybės būsenos yra 7,5–9 cm, erekcijos metu pailgėja vidutiniškai 7,5–8 cm. Taigi nedidelio pagal lyginimo standartus organo ilgis padvigubėja. Priešingai, varpa vyrų, kurių ji ramybės būsenos yra gana didelė – 10–11,5 cm, per erekciją pailgėja tik 7–7,5 centimetro.

KAPŠELIS (*SCROTUM*)

Žemiau varpos pagrindo yra odos kapšelis, laikantis sėklides. Jis perskirtas skaidulinio audinio plėve. Ją, kaip skiriančiąją liniją, galima matyti kapšelio paviršiuje. Kapšelio oda tamsesnė, plonesnė, joje gausu riebalų liaukų, paviršius apaugęs retais plaukais. Po oda yra sluoksnis lygiųjų raumenų, kurie nuo šalčio ar energingai sportuojant susitraukia. Jiems susitraukus kapšelis sumažėja, susitraukšlėja jo oda.

SĖKLIDĖS

Sėklidės – tai lygios, plokštokos ovalo formos liaukos, primenančios didelę pupą. Kairioji sėklidė gali būti šiek tiek žemiau dešinėsios. Kiekviena sėklidė yra atskirame maišelyje ir turi keturis dangalus, prisitvirtinčius prie skirtingų pilvo sienos sluoksnių; šie kartu su sėklidėmis prieš gimstant nusileidžia iš pilvo ertmės į kapšelį. Nedideli raumeniniai raiščiai kontroliuoja sėklidžių aukštį. Sėklidžių padėtis kapšelyje keičiasi vyrai seksualiai susijaudinus, reaguoja į emocinius ar temperatūros veiksnius. Sėklidės yra kapšelyje, o ne kūno viduje todėl, kad spermai norma-

liai gamintis reikia temperatūros, dviem trimis laipsniais mažesnės už kūno temperatūrą.

Sėklidės turi dvi funkcijas – gaminti spermą ir vyriškuosius hormonus androgenus, būtent testosteroną. Plonu kanalėliu sperma iš sėklidžių keliauja į antsėklidį, kuriame ji laikoma. Šis kabelio pavidalo organas esti prisitvirtinęs prie sėklidės paviršiaus užpakalinės pusės ir yra tampriai susisukęs latakas.

Sėkliniu latakų (*ductus deferens*) sperma iš antsėklidžio patenka į dubenį, į prie šlapimo pūslės prisitvirtinusią sėklinę pūslelę. Kiekvienas antsėklidžio latakas žemiau susijungia su sėklinės pūslelės latakų, sudarydamas sėklos išmetamąjį (ejakuliacinį) lataką, kuris driekiasi per prostatos kūną ir įsiterpia į šlaplę. Kiekvienoje sėklinėje pūslelėje yra nedaug lipnaus skysčio, kuriame laikoma ir brandinama sperma, ir kuris sudaro ejakuliatą.

PROSTATA

Prostata – tai skaidulinio, raumeninio ir liaukinio audinio kaštono dydžio organas. Prostata išskiria sekretą, vieną iš ejakulianto sudedamųjų dalių. Ji yra skaidulinio audinio kapsulėje žemiau šlapimo pūslės kaklelio. Per patį prostatos vidurį iš viršaus į apačią eina šlaplė. Padidėjus prostatai šlaplės spindis susiaurėja, todėl darosi sunku šlapintis, sumažėja šlapimo čiurkšlė, šlapimas vos išteka (tai dažna vyrų, kuriems daugiau kaip 55, problema). Už prostatos yra pora liaukų, prieš ejakuliaciją taip pat gaminančių sėklai skystį.



MOTERS LYTINIAI ORGANAI

VULVA

Moters išoriniai ir matomi lytiniai organai vadinami vulva, arba *pudendum*. Tai labai erotinė, jausli vieta, kartu apsauganti makštį ir šlaplės angas. Poodinis riebalų sluoksnis vulvos priekyje vadinamas gakta, *mons pubis*, arba poetiškiau – Veneros kalneliu. Jis dengia gaktinę sąvaržą (vietą, kur susijungia priekyje dubens kaulai) ir lytinio akto metu tarnauja kaip pagalvėlė. Subrendusios moters gakta apaugusi plaukais.

Geriausiai matoma paviršinė vulvos dalis yra didžiosios lytinės lūpos, dvi išilginės odos raukšlės, prasidedančios ties išangė ir pereinančios į gaktą. Paprastai šios lytinės lūpos yra susiglaudusios ir dengia kitus išorinius lytinius organus. Jas sudaro riebalinio bei skaidulinio audinio sluoksniai, išorinis jų paviršius apaugęs plaukais, jose gausu apokrininių ir riebalų liaukų. Pastarosios išskiria specifinio kvapo prakaitą – cheminį seksualinį dirgiklį.

Mažosios lytinės lūpos taip pat yra odos raukšlės, esančios tarp didžiųjų lytinių lūpų. Jose gausu riebalų liaukų, išskiriančių sekretą, kuris vilgo, drėkina odą, o susimaišęs su makšties prieangio liaukų išskyromis, sudaro apsauginį riebalų sluoksnį, saugantį odą nuo šlapimo, bakterijų ir menstruacinio kraujo.

Šių lytinių lūpų dydis ir forma gali būti kuo įvairiausi, viena jų, kaip ir didžiosios lūpos, gali būti didesnė už kitą. Mažosios lytinės lūpos gali slėptis po didžiosiomis arba būti išsikišusios. Lytiškai susijaudinus jos pasikeičia: padidėja, pakeičia spalvą, pastorėja – kartais net du ar tris kartus normalaus savo dydžio.

VARPUTĖ (CLITORIS)

Varputė (*clitoris*) – tai jautriausias vulvos organas, moteriškas vyriškosios varpos ekvivalentas, sudarytas iš tų pačių kaip varpa sudedamųjų dalių, tik daug mažesnių. Tiek anatomiškai, tiek fiziologiškai varputė yra visiškai unikalus organas. Vyras tokio organo atitikmens, kuris būtų tik seksualinio jautrinimo receptorių lytiškai susijaudinti ir pasitenkinimui pasiekti, neturi.

Varputė yra 2–3 cm ilgio beveik perpus užsilenkęs atgal organas. Jo viršūnė nepaprastai jautri, nes joje gausu juntamųjų nervų galūnių receptorių. Lytinės sueities metu varputė padvigubėja, sustandėja, lygiai kaip ir vyro varpa. Kiekvienos moters varputės kūno ilgis nuo jos pagrindo iki galvutės gali būti labai skirtingas. Jis priklauso nuo hormonų įtakos brendimo laikotarpiu.

MERGYSTĖS PLĖVĖ (HYMEN)

Vaikystėje angą į makštį dengia plona plėvė – *hymen*. Paprastai joje yra plyšys menstruaciniam kraujui išbėgti. Kiekvienos moters mergystės plėvės storis ir stiprumas nevienodas. Kartais plėvė esti tokia stipri, kad neįmanoma lytiškai suartėti, tada tenka ją perpjauti naudojant vietinę anesteziją. Vis dėlto labai dažnai mergystės plėvė perplėšiama vaikystėje – važinėjantis dviračiu, jodinėjant ant arklių – ar naudojant tamponus. Net jeigu plėvė iki lytinio gyvenimo pradžios ir išlieka sveika, pirmasis aktas retai yra toks skausmingas, kokį jį vaizduoja literatūra.

MAKŠTIS (VAGINA)

Makštis yra labai elastingas vamzdelio pavidalo maždaug 8 cm ilgio organas, tačiau jo dydis gali keistis ir taip išsi-



tempti, kad bet kuri normali makštis pajėgia lengvai priimti bet kokio dydžio varpą. Jeigu bandoma suartėti makščiai nespėjus išsitempti į ilgį ir plotį, iš pradžių moteriai gali būti sunku priimti sustandėjusią varpą. Bet makšties sienelės greitai plečiasi, ir varpą – koks bebūtų jos ilgis – po kelių stumiamųjų judesių galima įkišti.

Didėjant susijaudinimui makšties sienelės paprastai išsiplečia tiek, kad makštis tampa kone apskritimo formos. Toks elipsinis sienelių išsitempimas sumažina varpos ir makšties sienelių stimuliaciją, taigi ir abiejų partnerių seksualinio jautrinimo pojūčius.

MAKŠTIES VIDUJE

Gimdos kaklelis, įsiterpdamas į makšties vidurį, dalija ją į keturis skliautus – priekinį, užpakalinį ir du šoninius (laterališnius). Gimdos kaklelis įsiterpia į makšties priekinės sienelės viršutinę dalį (skliautą), todėl priekinė sienelė yra trumpesnė negu užpakalinė, o užpakalinis skliautas yra kur kas gilesnis negu priekinis. Toks išsidėstymas ypač palankus vyro spermai patekti į gimdos kaklelį tada, kai moteris guli ant nugaros – tuomet gimdos anga ne tik tiesiogiai apliejama sperma, bet ir, ejakuliatui susirinkus užpakaliniame skliaute, gimdos kaklelis maudomas jame. Lytinio akto metu kaip tik užpakalinis skliautas atremia vyro varpos smūgius ir saugo kaklelį nuo sužeidimų.

Makšties gleivinė yra stora, joje gausu skersinių raukšlių. Makšties epitelio ląstelės išskiria glikogeną – krakmolo rūšį. Makštyje gyvenančios bakterijos glikogeną skaido į pieno rūgštį, kuri, sumaišiusi su kitomis makšties išskyromis, sukuria makštyje rūgštinę reakciją. Rūgštinė aplinka trukdo veistis

kitoms bakterijoms, ir makštis savaime apsivalo. Bet koks įsikišimas, pavyzdžiui, makšties plovimas, gali suardyti šią jautrią ekologinę pusiausvyrą ir sudirginti odą, sukelti jos uždegimą, alergines reakcijas ar pakitusias išskyras.

Makšties gleivinėje nėra liaukų, nors, moteriai susijaudinus, makštis pradeda gausiai drėkintis primenančiu prakaitu skysčiu. Normaliomis aplinkybėmis įprastines bespalves ir bekvapės makšties išskyras sudaro nuo makšties epitelio nusilupusios ląstelės, susimaišiusios su gimdos kaklelio gleivėmis bei makšties prakaitu.

Manoma, kad makšties priekinėje sienelėje, tiesiai po gaktine sąvarža yra erektilinio audinio plotas, kurį stimuliuojant pasiekiamas ypatingas orgazmas. Ši vieta, vadinama G tašku, išsamiau aprašyta 24 puslapyje.

DIDŽIOSIOS MAKŠTIES PRIEANGIO

LIAUKOS IR ŠLAPLĖ

Didžiosios makšties prieangio liaukos, dar vadinamos Bartholinio liaukomis, yra už makšties prieangio abiejose jos pusėse. Šių liaukų latakai paviršiuje tarp mažųjų lytinių lūpų ir mergystės plėvės atsiveria į makšties prieangį ir išskiria sekretą, kuris suvilgo įėjimą į makštį bei mažąsias lūpas.

Šlaplė yra prisitvirtinusi prie apatinės priekinės makšties sienelės dalies. Trintis į šią sienelės dalį gali sukelti šlaplės uždegimą, o infekcijai kylant aukščiau – pūslės uždegimą (cistitą). Vidurinis užpakalinės makšties sienelės trečdalis ribojasi su tiesiąja žarna ir dubens dugno keliamaisiais raumenimis (*levatoris*), kurie susijungia su vidurine makšties šoninių sienelių dalimi, prilaikydami visą makšties struktūrą.

SEKSUALINIAI JUTIMAI

Jeigu gerai pažįstate savo kūną, žinote, kad jis į seksualinį jaudrinimą atsiliepia pamažu – iš pradžių kyla geismas, paskui susijaudinimas, pereinantis į orgazmą, ir galiausiai atoslūgis. Kiekvienai iš šių pakopų būdingi kūno pasikeitimai. Mažiau yra žinoma, kad, nors vyras ir moteris šias pakopas išgyvena ta pačia sėka ir beveik tuo pačiu būdu, tarp lyčių esama esminių



KAIP MOTERS KŪNAS ATSAKO Į JAUDRINIMĄ

Įkaitrintos moters kūnas į jaudrinimą atsako akivaizdžiai matomais pasikeitimais. Lytiškai susijaudinus padažnėja kvėpavimas, smarkiau pradeda plakti širdis. Parausta lūpos, išsiplečia akių vyzdžiai, sustandėja, padidėja speneliai. Gėduliui vis stiprėjant, parausta, įkais ta ir pradeda prakaituoti oda, krūtys pritvinksta kraujo ir padidėja.

SUDREKSTA MAKŠTIS

Pirmas moters kūno atsakas į seksualinį jaudrinimą, kuris turėtų būti ne kas kita, kaip prisilietimas, tai – makšties sudrekinimas. Moteriai susijaudinus, makštis gali pradėti drekti jau po 10–30 sekundžių. Visoje makštyje iš tarpelių tarp sienelių raukšlių išsiskiria pavienių gleivės primenančių lašukų – tai tam tikra prakaito rūšis. Nors pagrindiniai seksualiai įaistrintos moters pojūčiai koncentruojami į varputę, ši ne skuba greitai reaguoti, tad jos niekaip nepalyginsi su varpos erekcija.

Seksualiniam jauduliui stiprėjant, lašiuškai susilieja į vientisą drėkinantį sluoksnį ir apdengia visą makštį, šitaip palengvindami kelią į makštį įstumti varpą. Šių gleivių gali išsiskirti nepaprastai daug, manoma, kad jų išsiskyrimą skatina pirmomis susijaudinimo minutėmis gausiai į dubens organus plustelėjęs kraujas – taip pat viena iš kūno reakcijų į lytinį jaudrinimą. Ki-

tos versijos paaiškinti tokiame makšties drėkimui iki šiol nėra. Aišku viena, kad šią kūno reakciją sukelia tikrai ne hormonų įtaka, nes ją moteris patiria net ir po visiškos histerektomijos.

VARPUTĖS REAKCIJA

Varputės reakcijos į jaudrinimą greitis priklauso nuo to, kaip ji dirginama tiesiogiai ar netiesiogiai. Greičiausiai varputė atsako į dirginimą, kai jos kūnas bei gretimos sritys stimuliuojamos tiesiogiai. Netiesioginė varputės stimuliacija yra kitų erogeninių zonų – krūčių, makšties – dirginimas tiesiogiai varputės neliečiant. Šitaip varputė sujauninama ne mažiau, bet lėčiau.

Vienintelis tiesioginės stimuliacijos būdas yra lytėjimas – pirštais, burna ar sustandėjusia varpa – ir daugeliui moterų, kad suartėjimo metu pasiektų orgazmą, šitas lytėjimas būtinas. Dėl savo padėties varputė lytinio akto metu tiesiogiai nėra stimuliuojama, tad vien tik varpos judesių dažnai nepakanka sujauninti varputę iki orgazmo. Tačiau netiesiogiai varputę stimuliuoti galima ir varpos judesiais, kai varputės kūnas pailgėja žemyn ir iš po klostės išnyra jos galvutė.

KAIP KEIČIASI MAKŠTIS

Lytiniam susijaudinimui stiprėjant, makšties forma pasikeičia, pasirengda-

skirtumų. Moterų kūnas skirtingai atsako į skirtingus jautrinimo būdus, ją sunkiau sužadinti, tačiau jos seksualinė kūno reakcija trunka ilgiau ir gali greičiau atsinaujinti. Jeigu dėl kokios nors priežasties jaudrinimas nutrūksta, jos kūnas vėl grįžta į žemesnę susijaudinimo pakopą.

Geismas prasideda smegenyse, šios siunčia signalus kūnui, todėl, lytiškai susijaudinus, laipsniškai vyksta įvairūs jo pasikeitimai. Pakankamai ilgai puoselėjamas jaudrinimas pasiekia aukščiausiąją tašką – orgazmą, kai įsitempę raumenys atsipalaiduoja ir kraujas iš dubens vėl grįžta į kūną.

ma priimti varpą. Vidiniai du trečdaliai makšties pailgėja ir praplatėja. Makšties padidėjimas ypač ryškus, kai moteris labai susijaudinusi. Gimdos kaklelis ir gimda pasislenka giliau ir aukščiau į dubenį, dar labiau praplešdami viršutinį makšties galą.

Pasikeičia ir makšties sienelių spalva. Paprastai makštis yra tamsiai rožinės spalvos, tačiau padidėjus kraujotakai ji pasidaro tamsiai violetinė.

Prieš orgazmą makštis taip išsiplečia, kad išsitiesia ir išsilygina visos jos sienelių raukšlės, gleivinė pasidaro plona. *Plateau* fazėje apatinis makšties trečdalis pritvinksta kraujo ir sienelės taip sustorėja, kad makšties apatinė dalis susiaurėja mažiausiai trečdaliu. Kraujo pritvinkusios didžiosios ir mažosios lytinės lūpos taip pat padidėja, pakyla ir prisiskiria.

VYKSTANT ORGAZMUI

Kaip į orgazmą reaguoja varputė – istirti dar nepavyko, nes ši orgazmo metu paneria atgal po odos klostė, kurią suformuoja mažosios lytinės lūpos. Lengviau stebėti makšties pasikeitimus. Orgazmo metu reguliariai, kas 0,8 sekundės, susitraukinėja apatinis makšties trečdalis. Paprastai makštis susitraukia 3–5, daugiausia – 10–15 kartų. Po pirmųjų 3–6 susitraukimų intervalai tarp jų ilgėja. Kiekvienas susitrau-

kimas nepaprastai malonus. Šie nepakartojami pojūčiai pamažu blėsta silpnėjant susitraukimams.

Orgazminių susitraukimų ilgumas, intensyvumas ir intervalai tarp jų skirtingi kiekvienai moteriai ir kiekvienam jos patiriamam orgazmui. Retkarčiais, įtampai pasiekus aukščiausią tašką, orgazmas gali prasidėti vieninteliu giliu susitraukimu, trunkančiu 2–4 sekundes, paskui raumenų spazmai perauga į ritmiškus susitraukimus, trunkančius trumpiau negu sekundę.

Per orgazmą susitraukinėja gimdos raumenys, išsiplečia makšties skliautai, sudarydami įdubą rinktis spermai.

ATOSLŪGIS

Po orgazmo makščiai grįžti į pirminę padėtį reikia nemažai laiko. Gali praėti 10–15 minučių, kol makštis atgautų buvusią spalvą ir vėl atsiranda raukšlės.

Varputė, orgazminiams susitraukimams nurimus, į savo įprastą išsikišusią padėtį grįžta per 5–10 sekundžių, per tiek pat laiko atslūgsta mažųjų lytinių lūpų spalva. Varputės galvutei nurimti prireikia sąlygiškai daug laiko, tai gali trukti 5–10, o kai kurioms moterims – net 30 minučių. Nepasiekus orgazmo po lytinio susijaudinimo varputės erekcija gali trukti keletą valandų.

VYRO ATSAKAS Į SEKSUALINĮ JAUDRINIMĄ

Vyru, kaip ir moteriai, lytiškai susijaudinus, jo reakcijos neapsiriboja vien tik lytiniais organais. Susijaudinimas prasideda smegenyse, vyrą įjaudrinti gali realūs vaizdai arba fantazijos. Vyrą įkaitrinantys stimulai dažniausiai susiję su regėjimu: lytinį geismą sukelti gali drabužiai ar moters išvaizda, apnuogintas ar nuogas moters kūnas. Vyru susijaudinti dažnai pakanka ankstesnės patirties: aistrą sužadinti gali daiktai ar aplinkybės, primenančios seksualinę situaciją. Taigi vyras seksualiai susijaudinti gali dažnai ir greitai – jam nebūtinas fizinis kontaktas.

VARPOS EREKCIJA

Signalai iš galvos smegenų žievės nugaros smegenimis keliauja į lytinius organus ir neleidžia ištekėti iš varpos kraujui. Taip įvyksta erekcija. Paprastai suglebęs, laisvai kabantis organas pasidaro standus, pakyla į viršų, patamsėja jo spalva, išryškėja pritvinkusios venos.

Sumaniai kontroliuojant stimuliavimo techniką bei intensyvumą, erekciją galima išlaikyti ilgą laiką. Ilgos stimuliacijos metu erekcija ne vieną sykį gali laikinai susilpnėti ir greitai vėl sustiprėti.

Erekciją gali lengvai nutraukti neseksaliniai stimulai, nors seksualiniai stimulai tebeveiktų. Bet kokia dėmesį atitraukianti mintis, netikėtas triukšmas, temperatūros ar šviesos pasikeitimas gali sukelti dalinį arba visišką erekcijos praradimą.

KŪNO PASIKEITIMAI

Ketvirčiui vyrų dėl padidėjusios kraujotakos parausta oda ar ją išmuša rau-

donomis dėmelėmis. Šis „seksualinis karštis“ prasideda pilvo apačioje ir išpila krūtinę, kaklą, veidą. Raudonis gali apimti pečius, rankas ir šlaunis. Esant stipriam geismui, kūnas gali atrodyti lyg išbertas tymų. Raudonis visada reiškia didžiulį seksualinį susijaudinimą. Po ejakuliacijos seksualinis karštis greitai pranyksta.

Vyro krūtinė, kaip ir moters krūtys, labai jautriai reaguoja į seksualinę stimuliaciją. Nors ne visiems ir ne visada, dažnai sukieta ir padidėja krūtų speneliai, netgi tiesiogiai nedirginami. Spenelių erekcija gali trukti valandą po ejakuliacijos. Daugelis moterų nežino, kad vyro speneliai ir net visa krūtinė gali tapti erogenine zona, jeigu pakankamai ją stimuliuosi.

Stiprėjant lytiniam susijaudinimui, dažniau pradeda plakti širdis, padažnėja kvėpavimas, padidėja kraujospūdis. Kąšelis sustandėja, sėklidės pakyla prie kūno. Daugelis vyrų iškart po ejakuliacijos gausiai prakaituoja, tačiau prakaitavimas nebūtinai yra proporcingas akto metu susikaupusiai seksualinei įtampai. Paprastai prakaituoja padai, delnai, prakaito lašukų gali būti ant liemens, galvos, veido, kaklo.

PRIEŠ ORGAZMĄ

Prieš pat orgazmą vyras pajunta, kad tučtuojau neišvengiamai įvyks ejakuliacija. Vyras šį pojūtį apibūdina kaip „jaučiu, kad artėja ejakuliacija“. Nuo šio pajutimo iki pačios ejakuliacijos yra trumpas intervalas, dvi ar daugiausia trys sekundės. Tuo metu vyras jaučia, kad ejakuliacija artėja, tačiau nebegali jos sulaikyti, uždelsti ar kaip nors kitaip kontroliuoti jos eigą. Šis neišven-

giamos ejakuliacijos pojūtis kyla, kai prostatos šlaplėje prieš išsiverždama susikaupia sėkla. Moters orgazmą gali sukliudyti pašaliniai trukdžiai, o vyro orgazmo, jam prasidėjus, nei sulaikyti, nei atidėti negalima, iki neišbėgs visa sėkla.

Prieš pat ejakuliaciją varpos galvutė gali pakeisti spalvą – jos dėmėta, raudonai violetinė spalva patamsėja. (Panašiai prieš orgazmą patamsėja moters mažosios lytinės lūpos.) Prieš ejakuliaciją iš šlaplės angos gali ištrykšti lašelis skysčio. Tai ne sėkla, bet Cowperio liaukų (žr. 13 p.) išskiriamas sekretas. Sėklidės šiek tiek padidėja ir pakyla aukščiau. Šią akimirką be ejakuliacijos varpai būtų be galo sunku sugrįžti į normalią padėtį.

Paskutinėje seksualinio susijaudinimo stadijoje vyksta kūno raumenų spazmai, valingi ar nevalingi, atsižvelgiant į kūno padėtį. Spazmai gali apimti vyro rankas ir kojas – rečiau jeigu vyras viršuje, bet gana dažnai gulint ant nugaros.

VYKSTANT ORGAZMUI

Per ejakuliaciją nevalingi ir ritmiškai pasikartojantys šlaplės bei giliųjų varpos raumenų susitraukimai sukelia išskirtinai malonius orgazmo pojūčius. Visa varpos šlaplė ritmiškai susitraukinėja spausdama ir per visą varpos ilgį, kartais gana iš toli, stumdama lauk sėklą. Sėklai išsiveržiant, kartu su šlaple susitraukinėja ir tiesiosios žarnos raukas.

Per orgazmą varpa susitraukinėja pa-

našiai kaip makštis: susitraukimai prasideda 0,8 sekundės intervalais ir po trijų keturių pagrindinių sėklos išsiveržimų jų stumiamoji galia greitai silpnėja, susitraukimai darosi retesni. Silpnesni varpos šlaplės susitraukimai nereguliariai kartodamiesi gali trukti keletą sekundžių, mažesne ar visai be jėgos išstumdami nedaug sėklos.

Paprastai vyras, nesantykiavęs keletą dienų, ejakuliuoja daugiau sėklos negu būdamas seksualiai aktyvesnis. Ejakuliuojant daugiau sėklos, patiriami malonesni pojūčiai, todėl vyras didesni malonumą pajaučia po ilgesnės pertraukos, bet ne pakartotinių orgazmų metu. To nepasakysi apie moteris, kurios, kaip dauguma tvirtina, labiau mėgaujasi antru ar trečiu orgazmu.

Orgazmas ir ejakuliacija yra du atskiri procesai, galintys vykti tuo pat metu arba atskirai. Viena gali vykti be kito. Orgazmas – tai staigiai plūstelėję nepaprastai malonūs pojūčiai ir įtampos atslūgimas, paprastai juntami lytinių organų srityje ir visame kūne; ejakuliacija – tai sėklinio skysčio išmetimas iš varpos. Vyras, lytiškai stimuliuojamas, gali ejakuliuoti, bet nepatirti orgazmo. Rečiau vyras gali išgyventi orgazmą be ejakuliacijos. Daugelis vyrų, patiriančių daugkartinį orgazmą, ejakuliuoja tik kartą.

Paprastai varpa po lytinio akto suglemba, ir vyras, ypač jeigu iškart po sėklos išsiveržimo ištraukia ją iš makšties, kurį laiką negali turėti erekcijos. Varpai sugrįžus į normalią padėtį, vyras atsipalaiduoja ir dažnai jaučiasi mieguistas.

ORGAZMAS

Orgazmas, seksualinių pojūčių aukščiausiasis taškas, yra išskirtinai žmogaus patirtis. Vyrams orgazmą sukelia beveik tik vienintelio organo – varpos – stimuliacija, atliekama ranka, burna ar makšties sienelėmis, ir paprastai kartu su orgazmu (bet nebūtinai) išsiliejanti sėkla. Moterims šiuos intensyvius pojūčius sukelia varputės dirginimas ir uždelsti bei patyrusiai valdomi varpos judesiai makštyje, nors orgazmą galima pasiekti ir kitais būdais, pavyzdžiui, stimuliuojant varputę, makštį ar G tašką ranka ar burna. Vienai moteriai iš dešimties orgazmo metu iš šlaplės išsiveržia skysčio. Manoma, jog jį išskiria Skene liaukos, einančios palci šlaplę, nes tai nėra nei šlapimas, nei makšties gleivės.

Orgazmai skiriasi: nuotaika, energija ar nuovargis, glamonių prieš meilės aktą trukmė ir pobūdis, abipusis pasitikėjimas ir tai, kas vyksta abiejų partnerių gyvenimuose, turi įtakos šiam potyriui. Ne kiekviena seksualinė patirtis turi, ir neprivalo, baigtis orgazmu; kiekvieno gyvenime yra laikas, kai orgazmas yra natūrali seksualinio ryšio baigtis, ir yra laikas, kai abiem meilužiams, norintiems pasiekti orgazmą, reikia ties tuo nemažai padirbėti.

— VYRO ORGAZMAS —

Fizinė reakcija. Nepaprastai malonūs pojūčiai kyla, kai padidėjusios reprodukcinės liaukos išstumia jose esantį turinį į pro prostatą einančią šlaplės dalį, taip ją išplėsdamos. Per ejakuliaciją susikaupusi sėkla išmetama lauk keturiais penkiais susitraukimais, vykstančiais kas 0,8 sekundės intervalais.

Kai kurie vyrai per savo orgazmus patiria ypač audringą fiziologinę reakciją: jie dejuoja ir dūsauja, iškreipia veidą ir kūną, kartais kataklizmiškomis reakcijomis gąsdindami savo partneres. Kita vertus, yra vyrų, patiriančių ramius, tylius orgazmus, o jų partnerėms telieka spėlioti, ar jie išvis ką pajuto. Daugelio vyrų pojūčiai tikriausiai yra kažkur tarp šių dviejų kraštutinių reakcijų.

— MOTERS ORGAZMAS —

Fizinė reakcija. Orgazminių susitraukimų ilgumas, jų stiprumas bei intervalai tarp jų skirtingi kiekvienai moteriai ir kiekvienam jos patiriamam orgazmui. Vienos moterys pakyla į aukščiausią malonumo viršūnę ir greitai leidžiasi žemyn, kitos orgazmą išgyvena kaip šiltesnį, viską apimantį vidinį jausmą; kai kurios moterys pasiekia viršūnę ir pasineria į lėtai atslūgstančias malonumo bangas.

Atsiliepdama į orgazmą, moteris gali išlenkti nugarą, įtempti raumenis, jos veidą gali iškreipti grimasos. Ji gali šaukti, dejuoti, kandžioti lūpas. Arba priešingai, moteris orgazmą gali išgyventi tyliai ir atsakyti į jį tik didėjančiu susijaudinimu, nevalingais klubų judesiais, raumenų lytinių organų srityje susitraukimais ir po orgazmo atslūgus įtampai bendru atsipalaidavimu.

— VYRO ORGAZMAS —

Orgazmo tipai. Mes ką tik pradėdami atskleisti, kad vyrai, kaip ir moterys, gali išgyventi orgazmą įvairiais, kai kuriuos pojūčius nulemia skirtinga ejakuliacijos raida. Nėra jokių taisyklių, apibrėžiančių, kaip turi vykti ejakuliacija ar vyro orgazmas.

Dažnai pagrindinis malonumo šaltinis yra stipri ejakuliacija. Kita vertus, orgazminiai potyriai gali trukti daug ilgiau, o pati ejakuliacija išgyvenama tarsi rampos susilpnėjimas. Kartais vyras gali išgyventi keletą užtrukusių orgazminių potyrių po ejakuliacijos praėjus nemažai laiko arba patirti orgazmą, priimančią moterų daugkartinius orgazmus – virtinę dažnai pasikartojančių mažėjančių orgazmų su galų gale įvykstančia ejakuliacija.

Daugkartinis orgazmas. Po pagrindinio orgazmo daugelis vyrų patiria lytinio šaltumo periodą, kai tolesnė seksualinė stimuliacija nebesukelia susidomėjimo ir erekcijos. (Vyrai, jaunesni negu 30 metų, gali ejakuliuoti dažnai, su trumpesnėmis tarp aktų pertraukomis.) Daugelis vyrų, nors ir iškart po ejakuliacijos seksualiniam jaudinimui tapdami nejautrūs, su patirtimi išmoksta valdyti bei pailginti savo seksualinį ciklą ir prieš galutinę kulminaciją sugeba mėgautis keliais mažesniais orgazmais.

Po orgazmo vyro emocinė reakcija dažnai atspindi jo santykį su partnerę: patenkinimo jausmas, laimė ir džiaugsmas paprastai ateina tada, kai tarp partnerių egzistuoja meilės santykiai; nusivylimas, depresija ir tuštumos jausmas dažnai apima po vienos nakties nuotykių, kai tarp partnerių nėra artumo ir pasitikėjimo. Be to, po orgazmo dauguma vyrų jaučiasi fiziškai bei protiškai išsekę ir labiausiai nori tik miegoti.



— MOTERS ORGAZMAS —

Orgazmo tipai. Mastersas ir Johnsonas kategoriškai pareiškė, kad moters orgazmas yra klitorinis ir nėra jokio antro makštyje kylančio orgazmo. Tyrimai, kurie remiasi asmenine daugelio moterų patirtimi, teigia, kad mažų mažiausia esti dar bent vienas orgazmas, prasidedantis varputėje ir išplintantis į makštį, ir toks orgazmas yra kur kas ryškesnis negu tas, kuris kyla dalyvaujant tik varputei. Manoma, kad šios rūšies orgazmą sukelia G taško (žr. 24 p.) stimuliacija, ir jis apibūdinamas kaip gilus, galingas, ilgiau trunkantis jausmas, kurį lydi makšties, gimdos ir dubens organų susitraukimai. Moterys tvirtina, kad šis potyris ištisai stulbinantis ir suvienijantis jas su partneriu labiau negu bet kas kita.

Daugkartinis orgazmas. Pagrindinis skirtumas tarp lyčių yra tas, kad kur kas daugiau moterų suartėjimo metu sugeba išgyventi daugiau negu vieną orgazmą. Susilaikydamas ir stengdamasis kuo labiau atitolinti orgazmą, vyras turi mokėti pailginti lytinį aktą, kad suteiktų savo partnerei daugiau kaip vieną orgazmą. Užuoat sparčiai artėdamos prie galutinio taško, šios moterys sugeba išsilaikyti aukščiausio susijaudinimo – *plateau* – fazėje, kurioje jos gali greitai pasiekti pasikartojančius orgazmus.

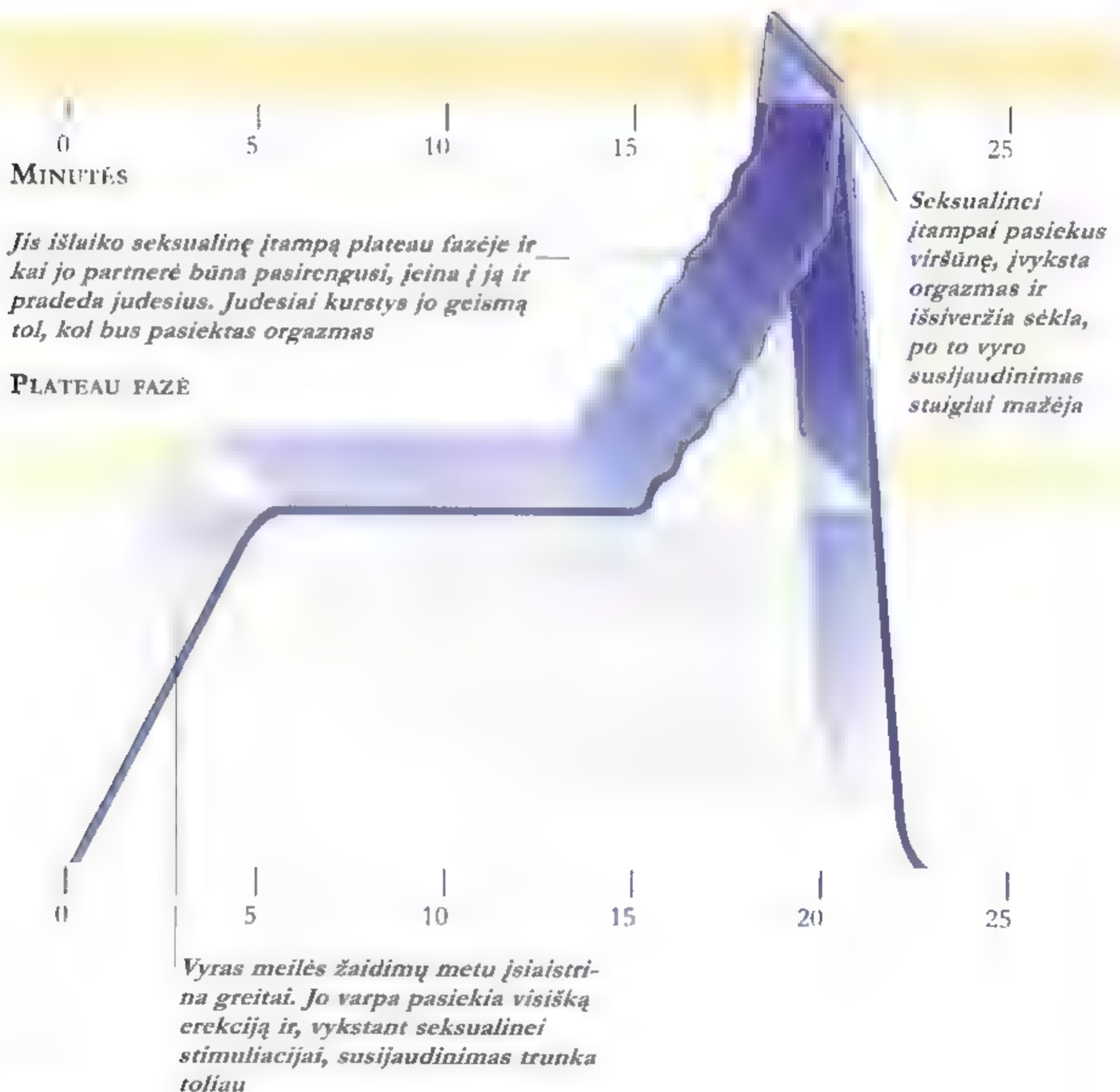
Po orgazmo moterys rečiau negu vyrai pasiduooda slegiantiems jausmams ir dauguma norėtų tolesnio švelnaus dėmesio iš savo partnerių. Labai nedaug moterų po orgazmo pasineria į švelnią sąmonės netekimo būklę, poetiškai vadinamą „mažąja mirtimi“.

VYRO SEKSUALINIS ATSAKAS

Jau po kelių stimuliacijos minučių susijaudinimas greitai didėja, kol vyras pasiekia *plateau* fazę, kurioje gali išbūti kiek tik panorėjęs. Daugelis vyrų joje išbūna keletą minučių, kartais – 30, bet vidutiniškai – apie 15, kol juos prisiveja jų partnerės ir noras suartėti tampa abipusiu troškimu. Kai vyras moters viduje, jo seksualinis pasitenkinimas sparčiai stiprėja, ypač kai varpos judesiai jį tarsi pakopomis kelia taško, iš kurio tik vienas kelias į intensyvaus malonumo akimirką su orgazmu bei sėklos išsiveržimu, link. Po to susijaudinimas staigiai mažėja, varpa suglemba ir vyras įžengia į lytinio abejingumo tarpsnį, kurio trukmė kiekvienam skirtinga ir kurio metu varpos erekcija tampa neįmanoma.

VYRO POTYRIAI

ORGAZMAS

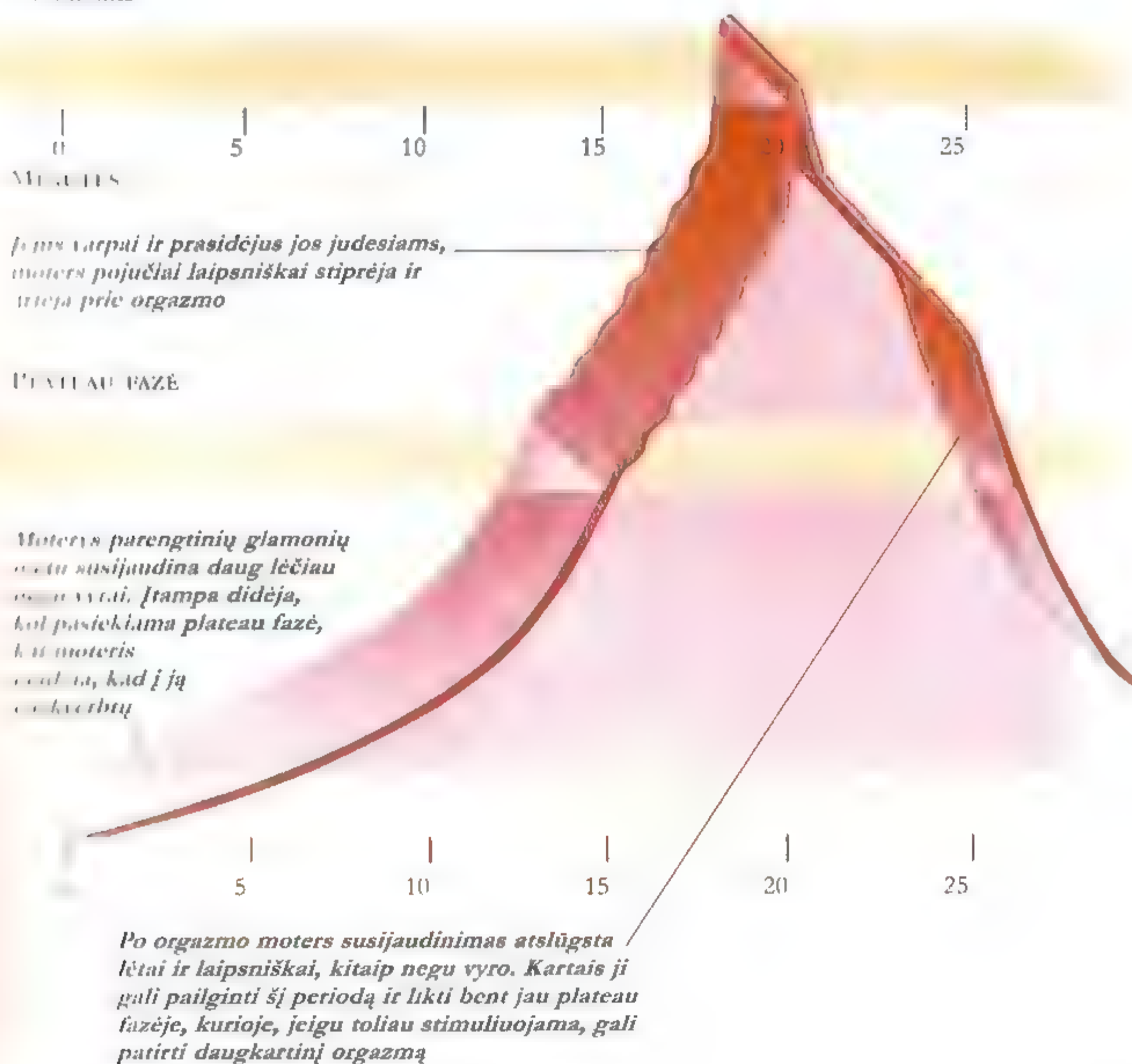


KĄ JAUČIA MOTERIS

Pradinėje stadijoje moters seksualinė įtampa didėja lėčiau negu vyro, užtrunkama neretai 20 ar 25, tačiau vidutiniškai – apie 15 minučių. Kuo jaunesnės ir labiau stimuliuojančios būna glamonės, tuo greičiau moters pereina šią pradinę įsiaištinimo fazę. Tada jos pojūčiai lygiagrečiai ir pakopiškai stiprėja kartu su varpos judesiais makštyje. Jeigu šiame etape bus tiesiogiai stimuliuojama jos varputė, moteris greitai priartės prie orgazmo. Po orgazmo seka lėtas ir laipsniškas grįžimas atgal, kartais trunkantis iki pusvalandžio. Šioje atoslūgio fazėje moters krūtys atgauna buvusį dydį, pranyksta lytinių lūpų paburkimas.

MOTERS POTYRIAI

ORGAZMAS



G TAŠKAS

XX amžiaus penktajame dešimtmetyje vokiečių akušeris ginekologas Ernstas Grafenburgas, ieškodamas naujų nėštumo kontrolės būdų, paskelbė, kad tirtoms moterims nustatęs naują vidinę erogeninę zoną. Ši naujiena susilaukė polemikos, kuri dar labiau sustiprėjo pastaraisiais metais. Mokslininkai vis nesutaria, egzistuoja ar ne tie vadinamieji moteriškieji ir vyriškieji G (Grafenburgo) taškai.

Abejonių beveik nekyla, kad bent jau kai kurios moterys ir vyrai turi slaptą vietą, kurią stimuliuojant pasiekiamas stiprus jaudulys ir orgazmas. Moterims šią vietą tapo priimta vadinti G tašku, o vyrams ją atstoja prostata.

G taško stimuliavimas

Sėdimosioje veidu į veidą pozoje, kaip parodyta iliustracijoje, varpai lengviau stimuliuoti priekinę makšties sienelę, kurioje yra moteriškasis G taškas.



Kad vyrai turi prostatą – fiziologiškai nepaneigsi, bet patologams per tyrimus taip ir nepavyko rasti moters G taško (kuris stimuliuojamas apčiuopiamas kaip mažytė pupelė). Kai kurie tyrėjai tiki, kad visai įmanoma, jog G tašką turi tik kai kurios moterys; kiti paprasčiausiai mano, jog priekinė makšties sienelė yra nepaprastai jautri ir stimuliuojama kai kurioms moterims gali sukelti orgazmą; tretį atmeta visas šias teorijas kaip visišką nesąmonę ir teigia, kad visa ši polemika tik sėja tarp vyrų ir moterų nereikalingą nepasitenkinimo jausmą bei susirūpinimą.

Intimintelis būdas tikrai sužinoti, ar gali toji G vieta suteikti jums nepasitenkinimo jausmą, ar tai tik, kaip kad kitiems žmonėms, tuštinimo laiko gaišimas, – yra patiems ištyrinėti savo kūną.

VYRO G TAŠKAS

Visuomenoje G tašku laikoma prostata. Ji yra (kaip ir moteriškasis G taškas) aplink šlaplę šalia šlapimo pūslės kaklo. Prostatos organinė funkcija – padėti gaminti sėklinį skystį, kuris suėjus metu nuneša spermą į moters makstį. Daugelis vyrų yra pastebėję, kad prostatos stimuliacija prieš ar per lytinį aktą gali sukelti ypač stiprų orgazmą, kai ejakuliacija vyksta švelniai ir greitai, o ne atskiromis čiurkšlėmis.

Vyrai pačiam labai sunku rasti savąjį G tašką, arba prostatą. Geriausia poza pūslės bandant surasti prostatą yra atsigulus ant nugaros; sulenkite kelius, kad pedos remtųsi į žemę, arba pritraukite kelius prie krūtinės. Įkiškite nykštį į išangę ir prispauskite prie priekinės sienelės. Prostatą apčiuopsite kaip nedidelį riešuto dydžio sukietėjimą, kurį pastimuliavę patirsite stiprų seksualinio pobūdžio jaudulį.



MOTERS G TAŠKAS

Manoma, kad G taškas yra nedidelis nervų galūnių, liaukų, lataukų ir kraujagyslių rezginys, išsidėstęs aplinkui moters šlaplę arba šlapimtakius. Kol moteris lytiškai nėra susijaudinusi, ši vieta neapčiuopiama. Ją išskirti kaip ypatingą vietą galima tik esant giliai makštiniai stimuliacijai. Kai tai atsitinka, vieta paburksta, kartais labai staiga, ir iš makšties sienelės išsikiša ryškių kraštų mažytė masė. Kadangi, kaip regis, ji neturi jokios kitos paskirties, kaip tik padėti moteriai pasiekti aukščiausią lytinio pasitenkinimo pilnatvę, ir orgazmo metu ji, rodos, sugeba „ejakuliuoti“ skaidrų skystį, savo sudėtimi primenantį tą, kurį išskiria prostata, kai kurie specialistai mano, kad G taškas yra rudimentinė vyro prostatos forma.

Lengviausias būdas moteriai atrasti savąjį G tašką yra sėdint ar tupint, kadangi gulimosios pozos paslenka tašką giliau. Pirmąkart stimuliuojant G tašką gali atrodyti, jog norite šlapintis, taigi geriausia, kad savo ieškojimus pradėtumėte tualete. Ištuštinusios puslę suprasite, kad šį pojūtį kelia anaip tol ne pilna pūslė, bet G taškas.

— VYRO G TAŠKAS —

Išangė yra jautrus, nepratęs, kad į ją būtų kas kišama, natūraliai nedrėkstantis organas. Pasirūpinkite, jog nagai būtų trumpi ir pirštai sudrėkinti KY želė ar panašia substancija, kad nepasidarytumėte žalos.

Jeigu norite, kad jus stimuliuotų jūsų partnerė, atsigulkite ant nugaros ir leiskite į išangę atsargiai įkišti pirštą. Truputėlį palaukite, kol apsiprasite su jausmu, jog tiesiojoje žarnoje yra pirštas, paskui leiskite jai patyrinėti priekinę tiesiosios žarnos sienelę, kol apčiuops jūsų prostatą ir tvirtai ją pamasazuos. Tada tegul pabando glostyti prostatą iš viršaus žemyn. Abiem partneriams tai gali pasirodyti pernelyg sudėtinga, bet jūs palengvintumėte jai ir sau, jei pritrauktumėte kelius prie krūtinių. Net nepalietus varpos jums greičiausiai įvyks erekcija ir patirsite orgazmą.

Šis būdas nėra „nešvarus“, kaip moteriai gali atrodyti, nes apatinėje tiesiosios žarnos dalyje nėra jokių išmatų, nebent sergate vidurių užkietėjimu. Vis dėlto jūsų partnerė privalo iškart nusiplauti rankas ir neliesti savo makšties, kad neperkeltų iš tiesiosios žarnos bakterijų. Kai kurios moterys jaučiasi patogiau su vienkartinę gumine pirštine, juo labiau kad tai apsaugo ir nuo užsikrėtimo AIDS sukeliančiu virusu.

Kai kurios moterys mėgsta savo partnerį stimuliuoti burna, kartu masažuodamos jo prostatą. Taigi galite savo partnerei pasiūlyti ir šį būdą.



— MOTERS G TAŠKAS —

Pirštais iš apačios aukštin tvirtai spustelėkite iš vidaus priekinę makšties sienelę, ir gal bus lengviau, jeigu tuo pat metu kita ranka iš išorės spausite savo pilvą. Pamažu stimuliuojama G vieta pradės burkti ir tarp pirštų makšties viduje bei išorėje apčiuopsite tarsi gumbelį. Per gimdą gali nuvilnyti ypač malonūs susitraukimai ir jūs patirsite ryškų, viską apimantį orgazmą, kuris visiškai skirsis nuo anksčiau patirto klistorinio orgazmo.

Tuo pat metu galite pastebėti, kad iš šlaplės ištrykšta nedaug skaidraus skysčio. Nepaisant jo išvaizdos, tai nėra šlapimas.

Kadangi jūsų partneris šią vietą gali pasiekti lengviau negu jūs, paprašykite, kad jums padėtų. Atsigulkite ant lovos, po klubais pasidėjusi dvi kietas pagalves, praskėskite šiek tiek kojas ir truputėlį pakelkite dubenį. Partneris gali prigulti šalia, palinkti virš jūsų ir, atsargiai į makštį įkišęs du pirštus (delnu į viršų), glostyti priekinę makšties sienelę.

Iš lytinio akto pozų G taško stimuliacijai palankiausios yra, kai moteris viršuje ar kai suartėjama iš nugaros. Kai moteris yra viršuje, ji gali kontroliuoti varpos gylį ir kryptį, palinkti į priekį ar į šalis, nukreipdama varpą ten, kur jai maloniausia. Suartėjant iš nugaros, varpa smūgiuoja tiesiai į priekinę makšties sienelę, kur ir yra G taškas.

Vyras gali padėti surasdamas tokią kūno padėtį ir spausdamas varpos šaknį taip, kad šios galvutė remtųsi tiesiai į G tašką. Šios pastangos abu partnerius gali apdovanoti virtine stipriai išgyvenamų orgazmų.

S K Y R I U S

POTRAUKIS IR GEISMAS

Nors egzistuoja daug mitų apie tai, kas traukia vyrą ir moterį vieną prie kito, mokslininkai tiki, kad apsispręsti, ką rinksimės savo partneriu ar sielos draugu, mums padeda kūdikystės asociacijos, sąmonėje glūdintys stereotipai, nustatantys mūsų būsimų meilės santykių gaires. Seksualiniam potraukiui, troškimui būti drauge ir meilės jausmui atsirasti padeda visos įmanomos žmogaus patirtys – lytėjimas, apkabinimas, jutimas, viliojimas, pasitikėjimas, kalba ir klausymas.

KUO VIENAS KITĄ TRAUKIAME

Tiek gebėjimas mylėti, tiek meilės išraiškos būdai formuojasi nuo pirmųjų mūsų gyvenimo akimirų. Mokslininkai teigia, kad seksualinio partnerio ar sielos draugo pasirinkimą nulemia kūdikystėje patirti įspūdžiai, pasamonėje glūdintys stereotipai, nustatantys mūsų būsimų meilės santykių gaires.

Galiu šią mintį pailustruoti pavyzdžiu, kaip vienas iš paprasčiausių penkių pojūčių – kvapas – nulemia tam tikrą pasirinkimą. Kiekvienas mūsų, netgi šioje iškvėpintoje visuomenėje, turi savo unikalų kvapą, kuris yra mūsų sekrecijos liaukų visuma. Tai tarsi mūsų „kvapo parašas“. Ar šis mūsų kvapo parašas kitiems bus patrauklus – pavyzdžiui, todėl, kad taip kūdikystėje kvepėjo jo motina, ar atstumiantis, kadangi asocijuojasi tik su šlykščiais dalykais – priklausys nuo to žmogaus asociacijų. Kvapų asociacijos yra tokios stiprios, nes uodžiamasis stormuo, atskiriantis kvapus, aprūpina tą smegenų dalį, kuri glaudžiai susijusi su emocine atmintimi.

Lygiai taip pat galime išmokti pamėgti mūsų mylimiausių žmonių kvapą. Tyrimai parodė, kad mylintieji sugeba iš grupės atpažinti vienas kitą vien tik iš unikalaus jų kvapo parašo (būtent taip iš pradžių prie motinų prisiriša kūdikiai). Praradę gebėjimą užuosti, mes paprastai patiriame staigų seksualinio susidomėjimo smukimą.

PARTNERIO PASIRINKIMAS

Labai asmeniškus veiksnius, tokius kaip kvapų asociacijos, nepaprastai sunku apibendrinti kalbant apie partnerio pasirinkimą. Apskritai vyrus ir moteris vienus prie kitų traukia tai, kas juos skiria – didelė moters krūtinė, platus vyro pečiai. Svarbūs yra kultūros dalykai – vyras, kuriuos žavėsis anglė, tikriausiai labai skirsis nuo kinės vyro idealo. Ar bus mums žmogus patrauklus, ar ne, labai priklausys nuo to, ko iš jo tikimės – juk mes ieškome tam tikrų asmenybės bruožų ir savybių, atsižvelgiame į jo amžių ir socialinį sluoksnį.

Egzistuoja daug mitų apie tai, kas traukia vyrą prie moters, ir atvirkščiai. Pavyzdžiui, iš piršto laužtas prasimanymas, kad vyrai renkasi blondines. Studijos parodė, jog tamsiaplaukiams vyrams mielesnės brunetės, o šviesiaplaukiams vienodai patinka ir tamsiaplaukės, ir šviesios moterys. Ir, nors vyrai mano, kad moterims patinka vyrai gauruotomis krūtinėmis ir didelėmis varpomis, daugelis moterų patraukliausiais vyro bruožais laiko švelnumą, meilę, pagarbą, jausmingumą ir atidumą. Labai spiriamos, moterys prisipažins, kad apskritai joms labiau patinka tamsiaplaukiai vidutiniškai raumeningi vyrai, nedideliais sėdmenimis, aukšti, liekni; varpos dydis retai kada minimas.

KO MOTERIS TIKISI

— IŠ VYRO —

seksualinio partnerio pasirinkimą visada labai stipriai veikia evoliucinio mąstymo stereotipai, kai moteris pirmiausia ieškojo draugo, kuriuo galėtų pasilėpinti. Todėl vyro išvaizda moteriai mažiau svarbi negu asmens savybės.

Amžius taip pat nelabai svarbus veiksnys. Priešingai negu vyrai, kurie labiau linkę ieškoti už save jaunesnių, moteris labiau žavėti visokio amžiaus vyrai.

Asmenybės bruožai. Patraukliais laikomi pasiukintys, tvirti, nepriklausomi ir dominuojantys vyrai, taip pat patikimi ir ištikimi bei apdovanoti savybėmis, rodančiomis esant šilumą, atsimumą ir dėmesingumą. Vyrai, kuriems maloniai bendrauja su moterimis, lusiausiai ir atvirai kalba apie juos dominancius dalykus, kalba ramiu balsu, moteris yra labiau mėgstami.

Šaunumo įrodymai. Vyrai, kuriems rūkasi dirbant ar sportuojant, kurie gali laimėti aktyviais laimėjimais, labiau žavi moteris negu tie, kurių gebėjimai kuklesni.

Fizinės savybės. Sveikas, nenutukęs vyras, turintis liekną, tvirtą, raumeningą bei visados švarų kūną ir greičiau patraukia, kokį nors netikėtai moterišką bruožą, pavyzdžiui, ilgas blakstienas, bus laikomas patrauklesniu už stereotipinį rameningą vyrą. Moteris dažniau renkasi aukštesnius už save.

Asmens higiena. Patrauklus moteris bruožas yra švarus kūnas, kai nepučiama dienos prakaito ar kvapo; nepernelyg stiprus lytinių organų kvapas; gerai prižiūrėtos rankos; švarios kojos ir kasdien keičiamos kojinės; švarūs plaukai; be išbėrimų, švariai nuskustas veidas ar tvarkinga barzda.

KO VYRAS TIKISI

— IŠ MOTERS —

Vyrai, priešingai negu moteris, labiau vertina išvaizdą. Statistikos apklausoje moters fizinis patrauklumas visada atsiduria pirmoje vietoje. Moterų kūnai mirga reklamose ir žurnaluose, ir kai kurie moters kūno atributai vyrus varo iš proto. Pavyzdžiui, kojos yra galingas dirgiklis, nes tai – vienas iš moters subrendimo požymių. Aukštakulniai bateliai, kojinės ar aptempiančios kelnės pabrėžia jų gundančią galią ir uždega seksualinę vaizduotę. Išraiškingesni moters sėdmenys, laibas liemuo, nuogi pečiai ir lūpos, – visa tai vyrui esti seksualiniai signalai, tačiau moters krūtys yra svarbiausias gundymo įrankis. Beje, vyrų nuomonės apie moters patrauklumą skiriasi. Kai kurie save apibūdina kaip moters kojų, užpakaliuko ar krūtinės mėgėją. Didžiąją daugumą vyrų traukia už juos jaunesnės moteris – galbūt tai sąmoningas giminės pratęsėjos pasirinkimas.

Asmenybės bruožai. Vyrai geidžia moterį matyti užjaučiančią, švelnią, linksmą, kupiną šilumos ir gerumo. Erotinės moters savybės kur kas svarbesnės už šeiminkavimą įgūdžius.

Fizinės savybės. Liekna, bet vis tiek moteriškų formų moteris yra labiau trokštama negu plona ar pernelyg motiniškos figūros. Liaunas liemuo ir ilgos kojos žavi daugelį vyrų. Krūtinės dydis ir forma – skonio dalykai.

Asmens higiena. Vyrui patrauklus yra nepernelyg stiprus natūralus lytinių organų kvapas, kurio neužgožia stiprūs dezodorantai ar sintetiniai kvepalai; prižiūrėti lakuoti nagai ir rankos; ne per daug kūno plaukų; švarūs, minkšti galvos plaukai; gaivus burnos kvapas.

PIRMASIS ŽINGSNIS

Siųsdami vienas kitam seksualinius signalus, norime būti tikslūs ir suprasti, bet to neįmanoma padaryti neatsiskleidžiant, taigi tampame pažeidžiamais. Bevcik visada, žengdami pirmąjį žingsnį, turime sukaupti visą pasitikėjimą, kad atremtumėme smugį, jeigu mus atstums. Reikia turėti pakankamai savimeilės ir nuolankumo, kad manytumėme, jog kažkas panorės geriau mus pažinti, atmindami, kad kiti gal verčiau neturėtų su mumis jokių reikalų. Mes savęs klausiamo: „Prisimink, kaip buvo aną kartą, ar buvo smagu?“ ir „Ar aš pasirengęs vėl rizikuoti?“. Drąsinanti mintis yra ta, kad retai tas, kuriuo jūs taip domitės, būtų visiškai jums abejingas.

KUR IR KAIP SUSITIKTI?

Dauguma žmonių galvoja, kad tik tam tikros socialinės situacijos sukuria sąlygas seksui. Tačiau tai – netiesa: bet kuri situacija gali būti palanki seksualiniam ryšiui užsimegzti. Žinoma, kai kuriais atvejais seksualinis signalas turi būti labai subtilus ir saikingas – toks, kurio niekas nė nepastebėtų, nebent tas žmogus taip pat būtų seksualiai budrus.

Tik siauros pasaulėžiūros žmonės savo akiratį apriboja vakarėliais, pietumis ir kitomis socialinėmis progomis. Seksualinis susidomėjimas gali kilti bet kuriuo metu. Pavyzdžiui, susitikimas verslo klausimais tarp dviejų seksualiai suinteresuotų žmonių, kurie vienas kitą sužavi profesionaliomis savybėmis, gali tapti jaudinančia ir intriguojančia atviresnio seksualinio flirto pradžia. Domėjimasis ta pačia sritimi gali paskatinti ir seksualinį susidomėjimą. Iš tiesų seksualinis susidomėjimas kasdienėje darbo aplinkoje kyla dažniau negu bet kur kitur.

Nors moterys daug tikisi iš šokių ir vakarėlių, kur, jų nuomone, didžiausia tikimybė sutikti vyrą ir užmegzti seksualinį bendravimą, tiesa yra kitokia. Daugelis žmonių su savo potencialiais seksualiniais partneriais susipažįsta per draugus, ir, kaip bet kuri kita draugystė, sėkmingiausi seksualiniai ryšiai yra pagrįsti draugavimu, bendru darbu ar studijomis. Žmogų geriau pažinsi darbe nei diskotekoje. Be to, apsvaigę nuo taurės ir sau atrodydami labai žaismingi bei romantiški, nesugebame aplinkiniams realistiškai savęs pateikti ir patys negalime atidžiau įsižiūrėti į žmogų.

Ne toks akivaizdus seksualinis kontaktas gali kilti, kai kartu pietaujate ar ilgai šnekučiuojatės ramioje vietelėje. Dažnas pasikeitimas žvilgsniais ar pokalbyje nuskambėjusios dviprasmiškos gaidelės tikrina, ar kitas asmuo taip pat mumis domisi. Šis flirtas gali būti tik žaidimas, bet žaisdami šiuos žaidimus su daugeliu žmonių užmezgame trumpus, nepastebimus ryšius.

SIGNALŲ SIUNTIMAS

Netgi ta, kad žmonės negali nebendrauti. Net kai tylime, savo kūnu siunčiame signalus aplinkiniams. Net nepratarę nė žodžio, žmonės vertina kaip draugiški ar nedraugiški. Kūno kalba nesąmoningai siunčia žinutes apie mūsų emocijas ir todėl yra viena iš tiesiausių bendravimo formų. Stebėdamas kito gestus, gali pasakyti, ką šis galvoja. Tačiau dažnai paneigia tai, ką mes sakome. Daugelyje situacijų neverbaliiniai gestai yra svarbesni negu žodžiai. Išmokę suprasti neverbalinę kalbą ir atpažinti kito gestus, mes patys labiau kontroliuojame savo kūną ir efektyviau bendraujame su pasauliu.

AKIŲ KONTAKTAS

Užtikrinant paprasčiausias pradinis seksualinio susidomėjimo ženklas yra akių kontaktas. Mūsų akys susitinka su susidomėjimu ar pritarrimu. Mūsų gali šmėkštelėti trumputė fantazija – „Aš tikrai norėčiau tave artimesnį pažinti. Nors niekada tavęs neužkalbinsiu, bet žinau, kad mudu galime pavykti“ – ir vėliau mes galime sugrįžti ir pamąstyti apie šią intymią žinutę. Tokie susidūrimai vyksta dažnai ir visur: gatvėje, darbe, pėsčioti lenkiant koridoriuje, ant laiptų, lifte ar prie šviesoforo. Mes darome tai kasdien, net jeigu ir esame laimingi su savo partneriu. Atrodytų, kad niekada nesiliaujame stengęsi ką nors suvilioti, bent jau repetuojame siųsdami mažytes žinutes.

Akių kontaktas yra vienas iš paprasčiausių ir tiesiausių būdų parodyti, kad jus seksualiai tuo žmogumi domitės, o užmezgę akių kontaktą, patvirtinate tam žmogui kelią jums atsakyti.

Niekada žiūrėkite į asmenį, su kuriuo kalbatės, ne per jo ar jos petį ar į rankas. Norėdami parodyti susidomėjimą, atidžiau pasižiūrėkite į tą žmogų, ilgiau nei įprasta paprastose socialinėse situacijose, tačiau neperbūkite lazdos. Dauguma žmonių patogiausiai jaučiasi, kai kontaktas yra nedrąsiantis – kas 30 sekundžių ne ilgiau kaip po 5 sekundes – ir žmogui nusuks žvilgsnį, jeigu žiūrėsite į akis per ilgai. Žmogus išreiškia susidomėjimą, jeigu taip pat nuolatos atsako į jūsų žvilgsnį.

ŽODINIS BENDRAVIMAS

Labai taip pat gali būti didžiulis seksualinis stimulus, ar tai būtų atsitiktinis susipažinimas, ar intymi vakarienė, ar bendravimas darbe. Dažnai pasikeitimas žvilgsniais ar pokalbyje nuskambėjusios dviprasmiškos frazės tikrina, ar kitas asmuo taip pat mumis domisi.

Reikštos mintys, ketinimai, paskatos, tikslai ir siekiai gali suartinti du žmones labiau negu bet kas kita. Abu partnerius jaudina, kai tarp jų yra

kas nors bendra – panašūs pomėgiai, ambicijos, planai. Pasikeitimas mintimis ir idėjomis tarp žmonių, kurie seksualiai vienas kitą traukia, mano nuomone, yra vienas iš nuostabiausių būdų užmegzti seksualinius ryšius ir išlaikyti tvirtus santykius.

VEIDO IŠRAIŠKA IR LIETIMAS

Kitas dalykas, kurio turėtumėte laikytis norėdami būti tikri, kad siunčiate tinkamą signalą, yra maloni veido išraiška. Labai svarbu šypsotis, nes šypsena mes tiesiogiai pasakome, jog asmuo mums patrauklus ir patinka. Rankų gestai ir galvos judesiai, išreiškiantys pritartimą bei susidomėjimą, padrąsina kitą asmenį. Kalbėdami stovėkite tinkamu atstumu – stovėjimas arti reiškia domėjimąsi ir skatina dar didesnę intymumą, tuo tarpu stovėdami per toli keliate nepasitikėjimą ir nenorą bendrauti.

Galiausiai mokėjimas bendraujant liesti yra didelis žingsnis užmezgant bet kokius santykius. Santykių pradžioje išreikškite pritartimą pokalbio metu paliesdami partnerio ranką arba jeigu prisiartinate iš nugaros, pasisveikinkite uždėdami ranką jam ar jai ant peties. Turėkite galvoje, kad privalote tai daryti subtiliai. Juk nenorite peržengti ribos tarp rodymo susidomėjimo ir paprasto kabinėjimosi. Taip pat atminkite, kad odos kontaktas – pavyzdžiui, prisilicčiant pirštu prie apnuogintos rankos – yra kur kas intymesnis negu prisilietimas prie drabužio.

Kai norėsite savo santykius pastūmėti toliau į priekį, lieskite dažniau ir ilgiau – pavyzdžiui, laikykitės už rankų – ir nuo paprasčiausių socialinių gestų, tokių kaip rankų susilietimas perduodant daiktą, pereikite prie seksualesnių, uždelsdami atitraukti ranką.

KAIP VERTINTI ATSAKA

Kreipdami dėmesį į kūno kalbą ir kitus signalus, pamatysite, ar kitas asmuo jus vertina teigiamai. Pritartimą ir padrąsinimą reiškia pakelti antakiai, plačiai atmerktos akys, išsiplėtę akių vyzdžiai. Aiškus kviečiamasis signalas yra, jeigu jūs žiūrite vienas kitam į akis vis ilgiau ir pasislenkate arčiau vienas kito. Galite tai išbandyti: pasislinkite artėliau ir stebėkite, ar kitas asmuo atsitrauks (neigiama reakcija), ar ne (teigiama reakcija). Stebėkite kito asmens gestus. Jeigu jis entuziastingai linksi galvą, pritardamas viskam, ką jūs kalbate, arba pokalbio metu pabrėždamas mintį paliečia jūsų ranką, jūs darote pažangą!

ATSAKANT Į KITO ASMENS DĖMESĮ

Atsakydami į kito asmens siunčiamus signalus, mes nusiimame savo gynybinius šarvus ir šiek tiek rizikuojame. Pripažinti, kad tau iš tiesų buvo parodytas kvietimas, yra rizikingiausias žingsnis. Daugelis mūsų

tikriausiai galvoja šitaip: „Kiek galiu pasitikėti savo jausmais, netgi savo ausimis?“, „Ar teisingai supratau jo/jos intonaciją; ar tas žmogus iš tikro taip galvoja, ar tik taip kalba?“, „Kodėl tas žmogus turėtų manimi domėtis?“, „Galbut jis/ji tik juokauja, tik erzina; ar neapsijuoksiu, jeigu priimsiu tai rimtai? Bet (labai didelis bet) ar labai gailėsiuosi, jeigu praleisiu šią progą, net jeigu tai ir rimta, ir apskritai, ar aš to noriu?“ Gavus kviečiamąjį ženklą, visos šios mintys asmenį, svarstantį, ar verta žengti šį žingsnį, užplūsta kone vienu metu.

Kai kvietimas priimamas ir pripažįstamas, kiekvienas stengiasi pasirodyti kuo geriau ir elgiasi taip, kad padarytų kitam įspūdį. Tik vėliau partneriai atskleidžia tikrąsias savo savybes ir žiūri, ar jų santykiai gali gyvuoti kasdieniame gyvenime su jo problemomis ir įtampa.

KELETAS PATARIMŲ

VYRAMS

Socialinis kvietimas nėra kvietimas seksualiai bendrauti. Kvietimą galima ne taip suprasti. Pavyzdžiui, ar pirmą kartą pakviestas į moters namus ir paprašytas jaustis kaip namie, jūs nusivėlėte švarką, atlaisvinote kaklaraištį ir išsidrėbiate ant sofos? Atskleidę savo lūkesčius, galite pasijusti visiškai kvailys, kai moteris, sugrįžusi su senais marškiniais ir džinsais, pasakys: „Na, ir ką manai čia veikiąs, gal ketini apsigyventi? Aš einu tvarkyti lentynų, o tu, baigęs gerti arbatą, keliauk namo.“

Nemanykite, kad kiekviena pažintis turi baigtis romantiška meile ar seksu. Jeigu pernelyg rimtai šito sieksite ir tikėsitės iš moters daugiau, nei ji pasirėngusi duoti, ją tik atstumsite. Daugeliui moterų labiau patinka subtilesnė eiga negu atviras sekso pasiūlymas, tad neverta skubinti įvykių. Rodykite savo susižavėjimą ir domėjimąsi, susilaikydami nuo meilybių ir fizinio artumo.

KELETAS PATARIMŲ

MOTERIMS

Seksualiniai ryšiai dažniausiai progresuoja mažais žingsneliais, kai abu vienas kitam siunčiate ir atsakote į pabrąšinančius ženklus. Išmokite vertinti ir atsakyti į kito asmens ženklus teisingai, kad jūsų socialinis kvietimas nebūtų palaikytas seksualiniu.

Taip pat svarbu tiksliai žinoti, ko norite iš tarpusavio santykių. Daugelis moterų nedrįsta pripažinti, kad joms reikia tik sekso, o ne įpareigojančių meilės ryšių. Kai kurios net generuoja meilės jausmus, kad pateisintų savo geismą, bet ilgalaikiams santykiams to nepakanka.

Nesitikėkite, kad kiekviena pažintis turi baigtis romantiška meile ar seksu. Jeigu pernelyg rimtai šito sieksite ir tikėsitės iš vyro daugiau, negu jis pasirėngęs duoti, jį tik atstumsite. Neverta skubinti įvykių. Bendravimo pradžioje rodykite savo susižavėjimą ir susidomėjimą, bet susilaikykite nuo meilybių ir fizinio artumo.

JAUDINIMAS

Kai mus kažkas žavi ar fiziškai jaudina, suaktyvėja mūsų pojūčiai, ypač regėjimas, lytėjimas ir klausa. Mūsų uoslė, nors ir svarbus pojūtis, čia vaidina mažesnę vaidmenį. Tradiciškai, visados moteris vizualiai, savo apranga ar gestais, stengiasi pritraukti dėmesį, ir vyrai atsako į tai seksualiniu dėmesiu, tačiau besikeičiantys seksualinio elgesio stereotipai eina lyčių suvienodėjimo link. Pavyzdžiui, šiais laikais savo drabužiais stengiamasi padaryti įspūdį kitai lyčiai – vyrai dėvi aptemptomis kelnėmis ir pečius pabrėžiančiais švarkais, moteris nešioja dideles iškirptes ir trumpos prigludusius sijonėlius.

Kalbant apie erotinius stimulus, moteris ir vyrai labai skiriasi. Vyras sujaudina tai, ką jie mato. Moteris regimieji stimulai veikia mažiau ir lėčiau, jas labiau domina vyro asmenybė.

KAS KELIA LYTINĮ SUSIJAUDINIMĄ?

Regėjimas. Regėjimas labiau jaudrina vyrus nei moteris, bet moteris tuo sumaniai naudojasi, stengdamosi atrodyti kuo patrauklesnės savo makiažu, pabrėžiančiais privalumus drabužiais, gundančiais judesiais, pavyzdžiui, nusirenginėdamos. Sakoma, kad akys yra sielos veidrodis, tad nieko keista matyti įsimylėjęlius, žvelgiančius vienas kitam į akis, tarsi nieko daugiau pasaulyje neegzistuantų.

Klausa taip pat prisideda prie jaudrinimo: tam tikromis aplinkybėmis skambanti tyli muzika įkvepia tiek vyrus, tiek moteris. Mus sujaudina, kai išgirstame mylimąjį prisiartinant, jo juoką ir ypač jo balsą. Kai kurie ir vyrai, ir moteris turi ypač gražų balsą ir puikiai suvokia jo gundomąją galią. Vyras gali turėti šiltą, aksominį balsą, kurio kiekviena moduliacija pajėgia suvirpinti moters širdį. Tinkamai naudojamas, gražus balsas veikia taip pat, kaip mylavimas. Pokalbis telefonu gali nuteikti meilės aktui ne mažiau nei bet kuri kita gundymo forma. Tas pat pasakytina apie moteris: kai kurių moterų balsas vyrus tiesiog varo iš proto.

Lytėjimas. Atsargūs prisilietimai, netgi atsitiktiniai, daro stulbinamą poveikį. Mums visiems labai trūksta šių prisilietimų. Jie mus nuramina ir padrasina, padeda bendraujant atsipalaiduoti. Kartais didžiausią intymumo ir artumo jausmą sukuria paprasčiausias prisilietimas ar apsikabinimas. Dauguma iš mūsų žino, koks erotišką gali būti šokis, muzikos ritmu apjungiantis du kūnus. Šokis gali būti tikra sucities įžanga: šokant skruostas prie skruosto, ranka rankoje, krūtine prisiglaudus prie vyro krutinės, dubeniu prie dubens, vos pražergtomis kojomis, besiliečian-

čiomis šlaunimis ir lytiniais organais stimuliuojamas seksualinis ryšys. Dar labiau jį kursto judesiai, šviesa ir muzika.

Skonis. Skanus maistas, užgeriamas geru vynu, dažnai sukuria puikią nuotaiką ir padeda atsipalaiduoti, nuteikdamas seksui. Pokalbis prie stalo, švelnus apšvietimas, pats valgymo ritualas gali būti labai gundantis, ir meilužiai nujaučia, kad valgymas gali būti mėgavimosi kartu emociniais ir kūniškaisiais malonumais metafora.

Uoslė. Moteris mėgsta kvėpintis, vyrai – uosti jų kvapą, tačiau tai gali daryti daug stipresnį įspūdį vyrams, negu moteris mano – ypač kai moters kūnas šiltas; garuodami kvėpalai susimaišo su kūno kvapu, veikdami labai stimuliuojamai. Coco Chanel kartą pasakė, kad moteris kūną turėtų kvėpinti ten, kur tikisi vyro bučinio. Esant tokiai įvairovei kvėpalų, abu partneriai atras, kas juo patenkintų. Moteris tikriausiai labiau žavisi natūraliu vyro odos kvapu, kuris pats savaime kelia jaudulį, tačiau dauguma neprieštarautų, jeigu jų partneriai saikingai naudotųsi odekolonu po skutimosi.

— KAS PATINKA VYRAMS —

Apnuogintas kūnas. Vyrai į tai labai kreipia dėmesį. Apnuoginti kūnai ir gundančios šypsenėlės daugumai vyrų kelia nepaprastą jaudulį.

Makiažas. Ryškiai raudonos lūpos – tai seksualinis dirgiklis, kaip ir kiti su fizine išvaizda susiję dalykai, pavyzdžiui, plaukų spalva, šukuosena.

Seksualiai kryptinga medžiaga. Vyrus labai kaitrina „mergaičių“ žurnalai, švelniai pornografinės vaizdajuostės, apnuogintų kūnų nuotraukos: jie naudoja šią medžiagą sužadinti savo fantazijoms per masturbaciją. Vis dėlto daugumai vyrų nepatiktų erotiniame žurnale aptikti savo partnerės nuotraukų; didžiausias moters fotografijoje žavesys yra tas, kad ji priklauso kažkam kitam.

Seksualūs drabužiai. Daugelį vyrų ypač žavi įvairūs nėrinuoti apatiniai, peršviečiami naktiniai, keliaraiščių pri laikomos kojinės.

— KAS PATINKA MOTERIMS —

Fizinis patrauklumas. Nors fizinė vyro išvaizda nėra viena iš svarbiausių, kurias moteris pabrėžia, savybių, daugelis moterų prisipažins, kad jas traukia tam tikros jų partnerių kūno dalys, tačiau paprastai neturima galvoje genitalijų.

Padėtis ir gerovė. Daugeliui moterų imponuoja akivaizdūs sugebėjimo dominuoti įrodymai, kuriuos mūsų visuomenėje reprezentuoja padėtis ir pinigai.

Romantika ir intymumas. Moterų jausmus žadina romantiška ir intymi aplinka, kurią sukuria mėnesiena, gėlės, šampanas.

Erotinė literatūra. Nors moteris noriai prisipažįsta, kad jas žavi erotinė literatūra, pateikta meilės romanų forma, tačiau mažiau žinoma, kad jos taip pat kaitrina seksualiai kryptinga medžiaga.

PIRMOJI SEKSUALINĖ PATIRTIS

Varomoji jūsų pirmosios seksualinės patirties jėga gali būti ir meilė, ir geismas, ir netgi smalsumas. Nieko neįprasta daugumai mūsų pirmą kartą būti įsitempusiems ar nerimauti ir jaustis šiek tiek nusivylusiems tuo, kas patirta – seksas pirmą kartą nėra nuostabi ekstazė, kokios tikėjimės. Kaip ir daugelis dalykų, seksas tobulėja įgyjant patirties ir artimiau pažįstant savo partnerį. Daugumai vyrų orgazmas įvyksta visiškai automatiškai net ir per pirmąjį suartėjimą, tačiau moterų lytinio gyvenimo pradžioje retai tepasiekia orgazmą; jos šito turi išmokti.

KAD BŪTŲ GERIAU

Tikrai bus geriau, jeigu pasirinksite tokią aplinką, kur galėsite būti vieni, nesibaimindami, kad gali kas sutrukdyti. Geriau iš anksto nuspręsti, ar kartu praleisite visą naktį, ar išeisite prieš auštant. Antruoju atveju jums ne tik nereikės rūpintis drabužių pama (ir tualetiniais reikmenimis), bet ir nerimauti, kaip pasijusite atsibudę vienoje lovoje su kažkuo, ko galbūt gerai ir nepažįstate.

Pasirūpinkite, kad turėtumėte užtektinai laiko mylėtis neskubant, atsipalaidavus. Tai ypač svarbu pirmą kartą, nes vieno ar abiejų partnerių nerimas gali trukdyti netgi susijaudinti. Juo labiau neskubėti turėtų vyrai.

Pasirūpinkite patikimomis kontracepcinėmis priemonėmis. Abu meilužiai turi atminti, kad pirmojo lytinio akto metu ypač didžiulė grėsmė užkrėsti ar užsikrėsti tokiomis lytiškai plintančiomis ligomis, kaip AIDS, lytinių organų herpesu ar chlamidioze, tad vyrai privalo naudoti prezervatyvą (žr. 37 p.).

Prarandantys nekaltybę tiek vyrai, tiek moteris turėtų tai pasakyti. Moteriai ypač svarbu įspėti vyrą, kad šis būtų jai kuo švelnesnis, nestumtų varpos per giliai. Vyras, prieš suartėdamas, turėtų įsitikinti, kad moteris yra pakankamai įkaitrinta jo glamonių, kurios mažiausiai turėtų trukti dešimt minučių. Susijaudinusios moters makštis natūraliai bus sudrėkusi, ir lengviau bus atlikti lytinį aktą. Taip pat, kad būtų patogiau, galima naudoti dirbtines drėkinamąsias priemones ar seiles. Nevartokite vazelino, kuris gali sudirginti makštį.

Pasirinkite „vyras viršuje“ pozą. Moteriai bus patogiau, jeigu po jos klubais padėsite pagalvę. Įsiskverbimas turi būti atsargus, bet tvirtas, varpos judesiai lengvi. Moteris gali vyrui padėti surasti kelią į makštį ir, jam įėjus, atpalaiduoti pilvo raumenis.

SAUGUS SEKSAS

Apie saugų seksą, kaip priemonę apsi-saugoti nuo AIDS, pirmąsyk pradėta kalbėti devintajame dešimtmetyje. Ta-čiaus saugus seksas jus apsaugos ne tik nuo AIDS, bet ir nuo kitų lytiškai plin-tančių ligų. Saugus seksas – tai kiekvie-no žmogaus, suvokiančio bet kurios seksualinės veiklos riziką ir pasekmes, atsakomybė ir pareiga.

Didžiausia rizika

- Bet kuris seksualinis aktas, galintis su-kelti kraujavimą, tiek atsitiktinai, tiek tyčia.
- Analinis aktas, atliekamas be prezer-vatyvo.
- Vaginalinis aktas, atliekamas be pre-zervatyvo.
- Piršto ar rankos kišimas į išangę.
- Bendras įvairių į vidų kišamų mas-turbacijos priemonių naudojimas.

Vidutinė rizika

- Analinis aktas naudojant prezervaty-vą.
- Vaginalinis aktas naudojant prezer-vatyvą.
- Kunilingas.
- Felacija, ypač iki orgazmo.
- Išangės bučiavimas, laižymas.
- Seksualinė veikla, susijusi su šlapini-musi.
- Seiletas (liežuvis su liežuvio) bučia-vimasis.

Maža rizika

- Abipusė masturbacija (išskyrus kuni-lingą ir felaciją).
- Lytinių organų trynimasis į partnerio kūną.
- Sausas bučiavimasis.

Nėra rizikos

- Masažas neličiant lytinių organų.
- Savęs patenkinimas masturbuojantis.

NAUDOKITE PREZERVATYVĄ

Vienas iš veiksmingiausių būdų apsi-saugoti nuo lytiškai plintančių ligų yra naudoti prezervatyvą. Nors tai ir ne-garantuoja visiško saugumo, tačiau smarkiai sumažina riziką apsikrėsti.

1 Prezervatyvas užmaunamas ant sustan-dėjusios varpos prieš vaginalinį, analinį ar oralinį aktą.

2 Suspaudę prezervatyvo galą, pašalinkite iš jo orą; atvyniokite prezervatyvą iki pat varpos šaknies. Per jėgą netraukite, nes gali įplyšti.

3 Ištraukdami varpą, prilaikykite prezer-vatyvo kraštą, kad nenusmuktų, ir sekla neištekėtų į makštį. Kiekvienam lytiniam ak-tui naudokite naują prezervatyvą.

PRADEDANT MEILĖS ŽAIDIMĄ

Yra žmonių, manančių, kad vienos nakties nuotyčiai – tai daugiausia pasitenkinimo teikianti santykių forma, tačiau dauguma tiki, kad, be fizinio potraukio, santykiai turi būti pagrįsti meile, nes kaip tik ji mums suteikia galimybę intymiau vienas kitą pažinti. Kad pažintumei kitą, privalai atsiskleisti pats. Daugumai žmonių tai nėra lengva: atsivėrę mes tampame pažeidžiami, bijome būti atstumti ir įskaudinti. Seksas retai

kada yra visavertis, kai santykiaujame žmogaus nepažindami ir nenorime atsiverti patys. Be šių dviejų pagrindinių dalykų ilgalaikiai santykiai neįmanomi.

Nuo pat bendravimo pradžios turite sakyti tiesą ir tik tiesą.

Kitoks elgesys yra veidmainiškas ir neleidžia suartėti; jūs turite

Tapti artimesniems

Seksas yra pagrindinis būdas meilei išreikšti. Atjauta, meilė ir atvirumas gali padėti atverti duris į kito žmogaus pasaulį.

būti sąžiningas. Netgi vadinamasis nekaltas melas užgauna meilės santykius ir ardo sąjungą. Atvirumas jaudina pats savaime, jis gali sužadinti geismą. Tiesa, ko gero, yra pats geriausias afrodiziakas.

Kiekvienas esame pažeidžiami, tiek emociškai, tiek romantiškai, tad jeigu santykiai grindžiami meile ir seksu, turėtumėte to nebeslėpti. Nepamirškite, kad turėti lytinių santykių yra ne vien impulsas, bet ir apsisprendimas, todėl negalite pulti kaip be galvos. Tai reiškia leisti kitam pajusti, kad pagrindinė priežastis, kodėl jūs su juo, yra ta, kad trokštate meilės – jūs ieškote žmogaus, prie kurio galėtumėte prisišlieti. Kai apsisprendžiate su kuo nors mylėtis, jūs priartėjate prie pačios žmogaus esybės, tad atskleiskite ir savo esybę.

Mitai apie romantikos moteris ir erotomanus vyrus trukdo abiem lytims natūraliai seksualiai bendrauti, santykius paverčia nevisaverčiais. Seksualiai bendraujant, per lytėjimą, apsikabinimą, jutimus, jaudrinimą, pasitikėjimą, kalbėjimą ir klausymą dalyvauja visos žmogaus jusenos bei potyriai, ir nenormalu manyti, kad meilė ar seksas yra kažkurios vienos iš lyčių prerogatyva.

KELETAS PATARIMŲ

VYRAMS

- Rūpinkitės savo išvaizda ir kūno švara, niekada negriūkite į lovą nesiskutęs ar nesiprausęs.
- Suplanuokite ką nors gražaus. Beveik kiekviena moteris įvertins jūsų dėmesingumą, jei padovanosite puokštę gėlių ar surengsite vakarienę prie žvakių.
- Kuo dažniau girkite partnerės išvaizdą, jos kvėpalus, laikykite ją už rankos, šypsokitės, švelniai bučiuokite ir stenkitės pagauti jos žvilgsnį.
- Būkite dėmesingas, nesvarbu, ar namie, ar svečiuose, pavyzdžiui, neiškeiskite jos į televizorių.
- Lovoje būkite atidus jos pageidavimams ir pailginkite meilės žaidimus kiek tik galite.
- Pasistenkite iškart po orgazmo neužmigti, pasišnekėkite su ja, apkabinkite.

KELETAS PATARIMŲ

MOTERIMS

- Jeigu mylite, būkite atvira, neapgau-dinėkite ir neveidmainiukite. Tiesiai siekite to, ko norite. Paskui belieka stengtis išlaikyti santykius. Kažko siekti – vadinasi, pačiam atsiduoti.
- Rūpinkitės savo išvaizda: kūno švara, tvarkingi, laisvai krentantys plaukai, malonus kvapas ir veido bruožus išryškinantis makiažas gali būti labai patrauklūs.
- Nevenkite sakyti komplimentų, pavyzdžiui, kartokite partneriui, kad jis labai gražus.
- Stenkitės neatrodyti labai kritiška ar neromantiška, nesielkite pernelyg agresyviai, siekdama sekso.
- Parodykite partneriui, kad vertinate jo pastangas. Maloniui jam būdu pasakykite, kas jums labiausiai žadina geidulį.
- Jį ypač sujaudins seksualūs apatiniai, švelnūs kvėpalai ir noras prisiglausti, myluoti.

JŪSŲ IŠVAIZDA

Nors yra begalė būdų mėgautis seksu, dauguma žmonių mėgautųsi labiau, jeigu savimi labiau pasitikėtų. Svarbu jaustis tikram ne tik tuo, ką darai, bet ir žinoti, kad esi patrauklus, geidžiamas.

Išvaizdą sunku atskirti nuo seksualinio patrauklumo, tačiau seksualumas daugiau nei bet kas kita priklauso nuo savęs vertinimo, partnerio požiūrio, gyvenimo būdo ir, be jokios abejonės, yra šis tas daugiau negu fizinių duomenų rinkinys. Mes visi esame pažinę žmonių, gana kuklios, neišskirtinės išvaizdos, bet pasižyminčių nepaprastu žavesiu ir patrauklumu, kurio negali apibrėžti. Šį žavesį dažniausiai suteikia teigiamas požiūris į gyvenimą, švytinti šypsena, subtilus humoro jausmas ir entuziazmas. Kiti žmonės patrauklūs savo ekscentriškumu ar unikalumu – kalbos maniera, gestais, elgsena, stebinamu atvirumu ar laikysena.

Šios savybės tikriausiai svarbesnės negu jūsų fizinė išorė, ir nors verta savo išvaizdai skirti laiko, neturėtumėte viso dėmesio sutelkti vien į ją. Per daug moterų ir vyrų jaučiasi savimi nepatenkinti, nes lygina save su perdėtais grožio pavyzdžiais. Jausdamas savo partnerį ir būdamas pasirėngęs suteikti jam laimės, žmogus visada bus patrauklus.

Nors pernelyg daug dėmesio išvaizdai nėra būtina, nesirūpinimas savo išvaizda ir higiena gali netgi sugriauti santykius. Svarbiausia priežastis, kodėl turėtumėte vargintis rūpindamiesi savo išvaizda, yra pasitikėjimas savimi, tačiau jūs privalote tai daryti ir dėl savo partnerio, kitaip jis supras jūsų apsileidimą kaip nepagarbą jam. Tai nereiškia, kad privalote valandų valandas lindėti vonioje, bet nešvarus ir/ar nemalonaus kvapo kūnas, neskoningi, nevalyvi drabužiai, apžėlęs veidas, susivėlę plaukai ir surūgęs veidas netyčia įsirežia į atmintį ir sunkiai pamirštami net intymumo akimirka. Apšiurusi išvaizda verčia prisiminti laikus, kai pirmąsyk susitikote, ir neišvengiamai peršasi išvada, kad meilė praėjo.

TEIGIAMAI VERTINKITE SAVE

Daugelis žmonių mano, kad verta kritiškai pažvelgti į save ir tarsi iš šalies įvertinti savo kūną. Deja, dauguma mūsų yra pernelyg griežti sau. Daug geriau pasijusite, jeigu stengsitės atkreipti dėmesį į gerąsias savo puses, užuot gilindamiesi į trūkumus.

Teigiamas savęs vertinimas padeda atsikratyti kompleksų ir įgyti daugiau pasitikėjimo savimi ir savo kūnu, kaip seksualinio pasitenkinimo šaltiniu. Geriau šiuos „pratimus“ daryti vienumoje, kai turite užtektinai laiko ir esate atsipalaidavę.

ĮVERTINKITE SAVE (PATARIMAI VYRAMS)

1 Nusirenkite ir atsistokite priešais veidrodį, kuriame galite matyti visą savo atvaizdą nuo galvos iki kojų. Atidžiai, nuo galvos iki kojų, apžiūrėkite savo nuogą kūną. Įsivaizduokite, kad matote save pirmą kartą. Pažvelkite į save iš visų pusių.

2 Atsistokite, priklaupkite, pasilenkite ir apsisukite. Pritūpkite suglaudę kelius, paskui praskėtę. Pažvelkite per petį į savo nugaros linkį ir sėdmenis.

3 Sutelkite dėmesį į geriausius bruožus; jų turi kiekvienas. Tai gali būti plati krūtinė, plokščias pilvas, tankūs plaukai, jūsų ūgis.

4 Tada atkreipkite dėmesį į tuos bruožus, kurie jums nepatinka, ir pasistenkite įvertinti juos teigiamai. Pavyzdžiui, užuot manę, kad jums trūksta ūgio, pagalvokite, kad esate dailiai ir proporcingai sudėtas.

5 Dabar atidžiau pažvelkite į savo lytinius organus. Apčiuopkite sėklides. Paprastai kairioji yra šiek tiek žemiau dešinėsios. Jūsų varpa ramybėje tikriausiai bus 5–10 cm ilgio. Ją palietę pastebėsite, kad jautriausios jos vietos yra galvutė ir odos klostė kitoje varpos pusėje.

6 Baikite savo tyrinėjimus karštoje vonioje. Išmuilinkite rankas ir glostykite savo kūną, atkreipdami dėmesį į skirtingus pojūčius, kuriuos sukelia prisilietimas ar paspaudimas. Jei gu norite, vėl apžiūrėkite savo varpą ir sėklides, bet stenkitės suvokti tuos pojūčius, kuriuos patiria visas kūnas.

ĮVERTINKITE SAVE (PATARIMAI MOTERIMS)

1 Atsistokite nuoga priešais žmogaus dydžio veidrodį ir nuodugniai, nuo galvos iki kojų, apžiūrėkite savo kūną, tarsi matytumėte jį pirmą kartą. Pasistatykite antrą veidrodį, kad galėtumėte matyti save iš šono ir iš nugaros.

2 Apsisukite. Priklaupkite, pasilenkite, pritūpkite suglaustais keliais, paskui praskėtais.

3 Sutelkite dėmesį į geriausius savo bruožus, kurių neabejotinai turite. Galbūt tai – gražios kojos, ilgas kaklas, aukšti skruostikauliai, dailios pėdos.

4 Pasistenkite teigiamai įvertinti tuos bruožus, kurie jums nepatinka. Pavyzdžiui, užuot maniusi, kad esate pilnesnė, negu norėtumėte būti, pagalvokite, kad esate vyrams patinkančio rubensiško tipo moteris.

5 Naudodamasi mažu veidrodėliu ir esant geram apšvietimui, apžiūrėkite savo lytinius organus. Raskite skirtingas lytinių organų dalis. Kad pamatytumėte ir galėtumėte paliesti varputę, turite atsmaukti ją dengiančią odos klostę. Raskite jauslingiausias vietas, perbraukdama pirštu per didžiąsias ir mažąsias lytines lūpas, tarpvietę. Praskėskite mažąsias lytines lūpas ir apžiūrėkite priemakštį bei makšties vidų.

6 Užbaikite tyrinėjimus karštoje vonioje. Muilindami rankomis glostykite visą savo kūną, stengdamasi pajusti, kokius skirtingus pojūčius kelia švelnesnis ar stipresnis prisilietimas prie įvairių kūno vietų.

SEKSO REPERTUARAS

Tai, kas čia suminėta, daro daugelis žmonių. Žinoma, galima sugalvoti ir ekscentriškesnių, kaip suteikti vienas kitam malonumą, dalykų, bet jie čia neminimi, nes ne kiekvienam jie priimtini ir gana retas jais žavisi. Jūs savo seksualiniame gyvenime tikriausiai praktikuojate visus ar bent kai kuriuos suminėtus čia būdus; jeigu ne visus, tai tikriausiai norėsite išbandyti naujus. Atminkite, kad tikrą pasitenkinimą suteikia mokėjimas ir priimti, ir duoti.

— KĄ GALI VYRAS —

- Sujaudinate savo partnerę seksualiomis kalbomis.
- Glaudžiate ar spaudžiate savo kūną arčiau josios.
- Aistringai savo partnerę bučiuojate.
- Bučiuojatės liežuviais žaisdami vienas kito burnoje.
- Myluojate savo partnerės kūną per drabužius.
- Nurengiate savo partnerę ir grožitės jos nuogu kūnu.
- Glamonėjate nuogą partnerės kūną.
- Bučiuojate, laižote partnerės krūtis, švelniai apžiojate jos spenelį ir čiulpiate.
- Rankomis glamonėjate ir glostote aplink jos makštį.
- Lūpomis ir liežuviau bučiuojate aplinkui makštį ir jos vidų.
- Suteikiate partnerei orgazmą, rankomis ir pirštais stimuliuodamas jos varputę ir makštį.
- Suteikiate partnerei orgazmą, burna stimuliuodamas jos varputę ir makštį.
- Pasickiate orgazmą mylėdamasis su ja šiomis pozomis: jūs viršuje; jūs gulite šalia; jūs suartėjate jai iš nugaros; jūsų partnerė viršuje; abu sėdite; abu klu pote; abu stovite.
- Glamonėjate ir bučiuojate jos sėdmenis ir aplink išangę.

— KĄ GALI MOTERIS —

- Intymiai šnekučiuodamasi su savo partneriu, vartojate seksualius žodelius.
- Apkabinate partnerio kūną, glaudžiate, spaudžiate prie savęs.
- Apiberiate jį įvairiais bučiniiais.
- Bučiuojatės atvira burna, liežuviais žaisdami vienas kito burnoje.
- Per drabužius glamonėjate partnerio kūną.
- Nurengiate savo partnerį ir grožitės jo nuogu kūnu.
- Myluojate nuogą jo kūną.
- Bučiuojate ir švelniai čiulpiate jo spenelius.
- Rankomis glostote ir glamonėjate jo sėklides ir varpą.
- Bučiuojate jo varpą ir sėklides.
- Stimuliuodama savo partnerį rankomis, padedate pasiekti jam orgazmą.
- Stimuliuodama partnerio varpą burna, padedate pasiekti jam orgazmą.
- Patiriate orgazmą mylėdamasi su savo partneriu šiomis pozomis: jis viršuje; jis šalia jūsų; jūs viršuje; jis jums už nugaros; sėdėdami; klūpėdami; stovėdami.
- Glamonėjate ir bučiuojate jo sėdmenis ir aplink išangę.

S K Y R I U S

MEILĒS ŽAIDIMAI

Pasitenkinimą teikiantys meilės žaidimai užima laiko, kurio niekada nebūna per daug. Paprastai išimylėjusiųjų pora suartėjimu mėgaujasi laipsniškai, – iš pradžių lengvi bučiniai, paskui nusirenginėjimas, glamonės, masažas, oralinis seksas ar dalijimasis fantazijomis, – ir retai kada puolama vienas kitam į glėbį bei tučtuojau pradedamas meilės aktas. Atsiduokite meilės žaidimams, kurie taps vienu žavingiausių mylėjimosi elementų. Nepaverskite meilės akto tik mechaniniu dalyku, išmokite reikšdami savo jausmus – meilę, rūpestį, švelnumą, dėmesingumą – vienas kitą įaistrinti lėtai, bet patikimai, tyrinėdami partnerio kūną ir atradami jo juslingiausias vietas.

SUSIJAUDINIMAS

Pasitenkinimą teikiantys meilės žaidimai užima laiko, kurio niekada nebūna per daug. Be lytinio akto, meilužiai žino daugybę kitų aistrą žadinančių būdų, kaip suteikti vienas kitam malonumą. Paprastai išimylėjusiųjų pora suartėjimu mėgaujasi laipsniškai, – iš pradžių lengvi bučiniai, paskui nusirenginėjimas, glamonės, oralinis seksas, – ir retai kada puolama tiesiai į glėbį bei tučtuojau pradedamas meilės aktas.

Daugelis šių būdų yra ne vien graži meilės akto įžanga, bet ir patys savaime gali tapti savitu meilės aktu. Kuo ilgesnė, rafinuotesnė, žaismingesnė pradžia, tuo labiau įsijautrinęs ir juslingas yra jūsų kūnas, tuo ryškesnis ir stipresnis patiriamas pasitenkinimo jausmas.

KODĖL VYRUI REIKIA

ĮŽANGOS

Priešingai negu manoma, įžanga vyrams taip pat reikalinga ir yra nemažiau maloni. Ji padeda pasiekti gerą, tvirtą erekciją ir parengia varpą sučičiai. Tiesą pasakius, impotencijos atveju sumažėtų, jeigu prieš suartėjant pakankamai laiko būtų skiriama kūną įjautrinančioms glamonėms.

Tačiau yra keletas situacijų, kai meilės žaidimų trukmę bei įvairovę reikėtų riboti – kai vyras patiria priešlaikinę ejakuliaciją ar kai jam sunku išlaikyti erekciją. Tada, kol ši problema egzistuoja, vienintelis kelias – sutrumpinti įžangą ir suartėti kuo greičiau.

Kai kurie vyrai į įžangą žiūri kaip į privalomų darbų sąrašą, reikalingą tik tam, kad pažadintų partnerės geismą. Kiti nori, kad partnerė iškart liestų jų organus. Išmokykite savo vyrą mėgautis glamonėmis ir skatinkite jį ieškoti naujų potyrių, padėkite jam suprasti, kad tikrasis seksualinių santykių džiaugsmas labai priklauso nuo to, kaip sugebate išreikšti savo jausmus.



KODĖL MOTERIAI REIKIA

ĮŽANGOS

Moters kūnui reikia ilgesnių glamonių, kad ji susijaudintų. Moterį aistrina ne vien fiziniai, bet ir psichiniai stimulai, jai būtina palanki emocinė aplinka.

Kai kurioms moterims reikia ypač daug laiko, todėl atidus meilužis visada bus kantrus. Jautrindamas partnerę, ir pats patirsite didelį malonumą, nes ji ne tik juslingiau ims reaguoti, bet ir bus geresnė pagalbininkė sueities metu, tad išlošite jūs abu. Vyrai, kurie negaili bučinių ir glamonių, noriai leidžiasi į subtilius meilės žaidimus, kur kas dažniau mato savo partneres lengvai ir greitai pasiekiančias orgazmą.

Neskubėkite partnerės nurenginėti, liesti jos krūtų ar makšties. Švelniai ją apkabinkite ir pradėkite glamonėti neliesdamas erogeninių zonų. Sutelkite dėmesį į ją pačią. Pasistenkite jausti visu kūnu ir negalvokite apie tai, kas šiuo metu darosi jūsų varpai.

NUSIRENGINĖJIMAS

Vienas iš žaismingiausių ir labai kaitrinančių meilės žaidimų elementų gali būti nusirenginėjimas ar partnerio nurenginėjimas. Nusirenginėjimas ne tik apskritai kursto aistrą; tam tikrų drabužių dėvėjimas ir/ar jų nuvilkinimas gali užgauti labai jautrią partnerio, ypač vyro, vaizduotės stygą.

Geri meilužiai pasistengs atrasti, kokie drabužiai ar jų nuvilkinimas labiausiai kaitrina kitą pusę, ir mielai tai darys, kad suteiktų partneriui daugiau malonumo. Pasimokykite nurengti savo partnerį grakščiai, viena ranka, neprakaituojant prie užsegimo detalių, ir nusirenginėjimas taps vienu labiausiai aistrinančių jūsų meilės žaidimų elementų.

Prie nuogumo ilgainiui priprantama ir jis nebestebina, ypač gyvenant santuokoje, tad šiek tiek pikantiškumo nusirenginėjant tik pajvairintų rutiną. Niekas abiejų partnerių labiau neįaistrina, kaip vienas po kito atsegami ir nuvelkami drabužiai, netgi tada, kai drauge išgyventa nemažai metų.

KAS JAUDRINA

VYRĄ

Daugeliui vyrų labiau patinka apnuogintas, bet nevisiškai nuogas kūnas – drabužiais slepiamos kūno dalys skatina jų vaizduotę įsisiūbuoti. Labai žavi ir aistrą kelia dailučiai, nériniuoti apatiniai, kuriuos vyrams smagu ne tik matyti, bet ir nurenginėti. Vyrai ypač patiktų mylėtis, kai jūsų kūną dengtų bent koks drabužėlis – apatinukas, kojinės, keliaraiščiai, kelnaitės, liemenėlė ar korsetas.

Tam tikrų drabužių nurenginėjimas, ypač tų, kurie pabrėžia moters krūtis, sėdmenis ar lytinius organus, bet kurį vyrą varo iš proto. Moterys, kurios neskuba nusirenginėti ar kurios „atsitiktinai“ atidengia savo kūną, žino, kaip įkaitrinti vyrą. Įspūdis, kurį sukuria vyrai matant nusirenginėjanti moteris, drąsiai pateikianti savo kūną, yra be galo erotišką. Ši scena gali giliai įstrigti į vyro atmintį, ir jis nuolatos mintyse stengsis ją vėl atkartoti.

KAS JAUDRINA

MOTERĮ

Moterys žavisi ir noriai dėvi gražius, plonus, nériniuotus apatinius. Daugelis mėgsta mylėtis vilkėdamos kurį nors žavų drabužėlį – apatinuką, kojines, keliaraiščius, kelnaites ar liemenėlę. Moterims kartais patinka seksas, kai ir vyras pasilikęs ant kūno kokį drabužį – bet tik ne kojines. Tai smarkiau, negu visiškai nuogumas, veikia vaizduotę.

Daugeliui moterų patinka, kai jas nurenginėja vyrai – taip jos gali pasyviai, nebūdamos seksualiai agresyvios, parodyti savo kūną. Kitos labiau savimi pasitiki ir mielai nusirenginėja partneriui matant. Jeigu tai daro grakščiai ir žaismingai (tam pakanka tik kelių linksmų pasimaivymų prieš veidrodį), ji atrodys nepaprastai erotiškai, juo labiau kad jos vaidmuo nebėra pasyvus. Ji aktyviai save demonstruoja, norėdama suvilioti partnerį, ir jis tai žino.

BUČINIAI

Bučinys dažniausiai tampa pirmąja meilės išraiška ir, nesvarbu kokiais kitais būdais būtų išreiškiama kūniška meilė, bučinys visada liks geidulingiausias iš visų glamonių. Burna ir lūpos nepaprastai jautrios ir judrios, jomis galima patirti didžiausią įvairovę jauslinių malonumų – tuo pat metu justį ir skonį, ir prisilietimą.

Bučiniai gali būti lengvučiai ir švelnūs ar ilgi ir aistringi, stiprūs, karšti ar net audringi. Dviejų aistra liepsnojančių žmonių bučinys primena lytinį aktą: liežuvis įsiskverbia į burną tuo pačiu ritmu bei jėga, kaip ir varpa į moters kūną.

Bučiavimosi galimybės neišsemiamos – bučiuotis galima sučiauptomis ar atviromis, sausomis ar drėgnomis, judančiomis ar nejudančiomis lūpomis, švelniai, ramiai ar įsiskverbiant liežuvio į kito burną. Bučiniai tuo nuostabūs, kad bučiuoti galima ne tik lūpas, bet ir visą kūną – bet kurį jo linkį, raukšlelę ar plyšį. Mylimojo erogeninių zonų, ypač jo lytinių organų, bučiavimas yra viena iš intymiausių ir labiausiai sujaudinančių pasirengimo meilės aktui dalių, kartais šie bučiniai sukelia nepaprastai stiprius pojūčius. Kai kurie žmonės be bučinių nepasiekia orgazmo arba tik bučinių dėka jų orgazmas ryškus ir aistringas.

Jaudrinanti bučinio galia

Bučinys gali būti nepaprastai jaudrinantis. Moteris gali justį šį jaudulį krūtų bei lytinių organų srityje, ir dažnai vien tik šių jausmų jai pakanka orgazmui pasiekti.

— KĄ MĖGSTA VYRAI —

Nors yra vyrų, kuriems bučinys – tik „niekai“, dauguma jų sugeba mėgautis bučinio sukuriamu fiziniu artumu ir kūnų susiliejimu. Tačiau bučinys jiems dažniausiai tėra meilės akto įžanga, ir jie mielai, esant galimybei, liautųsi bučiavę ir pereitų prie lytinio akto. Todėl dažnai moters bučinį, reiškiantį simpatiją, susižavėjimą be jokių pažadų, vyrai klaidingai išsiaiškina kaip kvietimą intymiai suartėti.

Vyrai mėgsta aistringus bučinius, ir jūs tikrai sukelsite geismą partneriui, bučiuodama jo kaklą, ausis ir akis. Skvarbiais, jaudrinančiais bučiniiais stimuliuokite jo lūpas, burnos ertmę, liežuvį. Tegu jūsų liežuviai liečiasi, daugybę kartų ištraukite ir vėl įsiskverbkite liežuvio į jo burną.

Nepaprastai jaudulingi ir erotiškai yra švelnūs įkandimai ar gribštelėjimai, tačiau „meilės įkandimų“ verčiau venkite lytinių organų srityje, nes ji labai jautri, pažeidžiama, tad galite suteikti daugiau skausmo nei malonumo. Kai

kurie vyrai mėgsta, kai bučiuojami, kandžiojami, čiulpiami jų speneliai, tačiau labiausiai vyrams patinka, kai bučiuojama jų varpa (žr. „Felacija“, 60 p.).

— KĄ MĖGSTA MOTERYS —

Moterys labai mėgsta bučinius ir dauguma skundžiasi, kad jų nepakanka, nes vyrai iškart skubą prie karštesnių reikalų – lytinių organų. Moterims labiau patinka laipsniškas suartėjimas, kai bučiuojamas visas kūnas – ausys, kaklas, pečiai, krūtys, pilvas, vidinis šlaunų paviršius, keliai ir pėdos. Bučiniu moterys dažnai pradeda gundyti savo partnerį, kviesdamos jį suartėti.

Jos sugeba mėgautis paprastais bučiniiais į lūpas, bet daugeliui vis dėlto patinka giliai įsiskverbiantys, ilgi ir stiprūs bučiniai susiliečiant liežuviams. Bučiuodamas savo partnerės kaklą, sprandą, plaukus, ausis, skruostus, akis, jūs tikrai sukelsite jai geismą. Skvarbiais, jaudrinančiais bučiniiais stimuliuokite moters lūpas, burnos ertmę, liežuvį. Tegu jūsų liežuviai liečiasi, daugybę kartų ištraukite ir vėl įsiskverbkite liežuvio į jos burną.

Nepaprastai jaudulingi ir erotiškai gali būti švelnūs įkandimai ar gribštelėjimai, tačiau „meilės įkandimų“ verčiau venkite lytinių organų ir krūtų srityse, nes šios yra labai jautrios, pažeidžiamos, tad galite suteikti daugiau skausmo nei malonumo. Daugeliui moterų maloniau, kai jų krūtys ar speneliai bučiuojami švelniai. Kai kurios moterys šitaip jaudrinamos gali netgi pasiekti orgazmą. Ir apskritai daugeliui moterų bučiniai gali atstoti lytinį aktą.

EROGENINĖS ZONOS

Pažinti partnerio kūną ir atrasti jo jauslingiausias vietas galima tik su meile, dėmesingai ir kantriai tyrinėjant jo kūną. Tai toli gražu nėra mechaninis veiksmas. Kiekviena moteris turėtų stengtis kuo daugiau sužinoti apie savo vyro kūną, ir kiekvienas vyras eksperimentuodamas turėtų ieškoti, kas būtent jo moteriai suteiktų didžiausią džiaugsmą. Mylinčiųjų poros turėtų išmokti įkairinti vienas kitą lėtai, bet tikrai, palengva atradamos, kurios jų partnerių kūno vietos jautriausiai reaguoja į prisilietimą ir teikia didžiausią palaimą.

Kai bučiuojate ar glostote įvairias partnerio kūno vietas, jis visada turėtų jums pasakyti, kokius pojūčius kelia jūsų prisilietimas, o ir jūs niekuomet neturėtumėte nuo savo partnerio slėpti kylančio susijaudinimo. Tik šitaip pažinsite vienas kitą ir išmoksite vienas kitą patenkinti.

Tiek vyrų, tiek moterų erogeninių zonų stimuliacija prasideda nuo prisilietimo ranka ar pirštais, tačiau niekas kitas taip neįaistrina, kaip prisilietimas prie šių zonų burna, lūpomis ar liežuviu. Šalia įprastų mylavimo būdų – švelnaus glostymo, plekšnojimo ar paspaudimo – retkarčiais pravartu netgi švelniai pliaukštelėti. Tai suteiks jūsų seksualiniams pojūčiams visai netikėtų atspalvių. Vyrui patiks, jeigu partnerė glamonės jį savo krūtinėmis ir speneliais. Moteriai vienas iš stipriausiai jaudulį keliančių prisilietimų yra vyro varpos, ypač jos galvutės, prisilietimas, nes moteris niekada nepaliauja stebėtis tokiu švelnumo ir jėgos deriniu.

VYRO EROGENINĖS ZONOS

Be moterų pamėgtų erogeninių zonų – lūpų, veido ir pirštų galiukų, vyrui malonius pojūčius kelia prisilietimai prie kitų tam tikrų kūno vietų, pavyzdžiui, pečių, delnų, nugaros, krūtinės ir spenelių. Glostomi ir bučiuojami vyro speneliai teikia ne tik didelį malonumą, bet ir padideja, sukieta – tai susijaudinimo požymis.

Į menkiausią prisilietimą reaguoja visa vyro lytinių organų sritis. Joje daug ypatingų taškų, kuriuos verta patyrinėti ir atrasti. Ypač jautri gali būti vieta žemiau prostatos – tarp varpos šaknies ir išangės. Prisilietimas prie jos ne tik kelia geismą, bet ir gali sukelti orgazmą.

Labai jausios yra sėklidės, tik jas reikia liesti švelniai, nes negrabus ar stiprus prisilietimas gali sukelti skausmą. Be abejones, jauslingiausia vyro erogeninė zona, kuria jis patiria stipriausius pojūčius, yra jo varpa. Jautrus visas varpos kūnas, tačiau daugiausia nervų galūnių yra varpos galvutėje, ypač šalia apyvarpės. Nepaprastai jautri vyrų vieta yra apyvarpės pavadelis, *frenulum*, esantis už šlaplės angos.

Sedmenys taip pat yra seksualiai jautri vieta. Kai kuriems vyrams patinka, kai myluojami, švelniai plekšnojami ar gniaužomi jų sedmenys. Bet kokioms glamonėms ypač jausi yra išangė.



MOTERS EROGENINĖS ZONOS

Priešingai negu vyrų, visa moters oda gali tapti erogenine zona, ir bet kuri kūno vieta gali jaudulingai reaguoti į prisilietimą, bučinį ar mylavimą. Esama ir tokių vietų, kurių stimuliacija kelia ypatingą jaudulį ir yra be galo maloni. Šios vietos, arba erogeninės zonos, kiekvienai moteriai yra skirtingos.

BENDROS KŪNO ZONOS

Nemažai erogeninių zonų yra moters veide – tai plaukų linija, kakta, smilkiniai, antakiai, akių vokai ir skruostai. Moterims apskritai patinka, kai švelniai glostomas ar bučiuojamas jų veidas. Burna daugeliui moterų yra viena iš jauslingiausių erogeninių zonų, ją nesunku stimuliuoti bučiniiais arba pirštų galiukais. Stimuliuojama moters burna įaistrina visą kūną ir tiesiogiai žadina geidulį lytinių organų srityje. Kita vertus, bet kurios kitos kūno vietos stimuliacija dažnai sukelia pojūčius ir moters burnos, krūtų ir, be abejo, lytinių organų srityse.

Nepaprastai jautrios stimuliacijai yra moters ausys. Švelniai jas glamonėjant, kai kurios moterys gali netgi patirti orgazmą. Labai jautrus yra moters kaklas, ypač užpakalinė jo dalis ir šonai. Moteriai geismą kelia ir erotinė rankų, pažastų, delnų, nugaros, klubų bei apatinės pilvo dalies stimuliacija.

Itin jausli vieta yra aplink moters bambą. Daugeliui moterų be galo patinka, kai pirštų galiukais, lūpomis ar varpa švelniai liečiamos kojos, ypač vidinis šlaunų paviršius.

JAUTRIAUSIOS VIETOS

Daugelio moterų krūtys yra labai jautrios erotinei stimuliacijai ir vaidina

svarbų vaidmenį seksualiniame gyvenime. Glostomos, bučiuojamos, švelniai spaudžiamos, kandžiojamos, laižomos ar žindomos, krūtys padidėja, sukieta – jų speneliai – tai neabejotinas susijaudinimo požymis. Tačiau ne visos moterys vienodai reaguoja į krūtų dirginimą, tad svarbu išsiaiškinti, kas jai patinka, o kas ne.

Labai jaudri erogeninė moters zona yra tarpvietė, esanti tarp makšties ir išangės. Jeigu uždėsite ant šios vietos ranką, stipriai paspausite ir pamasažuosite, moteris nepaprastai greitai susijaudins, nes čia gausu nervų galūnių.

Nervų galūnių labai daug ir tarpvietinėje didžiųjų bei mažųjų lytinių lūpų dalyje, – tai taip pat jautri erogeninė zona. Mažosios lytinės lūpos yra kur kas jauslingesnės už didžiąsias, ypač aplinkui lytinį plyšį. Jeigu suspausite lytines lūpas drauge ir stipriai pamasažuosite pirštais visas vulvos erogenines vietas, moteris pajus didžiulį geismą. Seksualiai jautriausia moters kūno vieta yra varputė, kurią, beje, lengviausia stimuliuoti, tik vyras turi išmokti daryti tai tinkamai, švelniai, joku būdu neskubėdamas. Daugeliui moterų ypač smagu, kai jų varputę vyras stimuliuoja sustandėjusios varpos galvute.

Priemakštyje, kaip ir burnoje, gausu nervų galūnių, todėl jis labai jauslus įvairiausiems mylavimams (ypač tada, kai stimuliuojama varpos galvute), o kai kurios moterys aukščiausią palaimą patiria, kai makšties įeigą vyras glamonėja lūpomis ar liežuviu.

Kita erogeninė zona yra sėdmenys, juos nesunku stimuliuoti glostant, spaudžiant ar švelniai plekšnojant.

GLAMONĖS

Ar ketinate lytiškai suartėti, ar ne, vyras nuo bučinių ir paprasto apsikabinimo anksčiau ar vėliau sumanys pereiti prie drąsesnių glamonių, liesti, bučiuoti moters krūtis, spenelius, varputę ir skatins moterį daryti tą patį jo varpai bei sėklidėms. Glamonės, arba meilės žaidimai pirštais ir rankomis, yra daugiau negu romantiškas gundymas. Jos sukelia vis didėjančią seksualinę susijaudinimą, be kurio neįmanomas pasitenkinimą teikiantis lytinis aktas.

— KAS PATINKA VYRAMS —

Bučiniai turi susiliesti su viso kūno glamonėmis. Aistringi įsisiurbiantys bučiniai, glostymas teikia didžiulį pasitenkinimą. Nepaprastai ryškius pojūčius vyrui sukelia lėti ir gundantys rankų ar kitų jų kūno dalių judesiai, glostantys jo odą.

Vyrai lengvai sužadunami, kai stimuliuojami jų lytiniai organai (nors pati moteris turėtų būti suinteresuota kuo ilgiau pratęsti išangą ir delsti liesti vyro organus, iki ateis laikas pradėti lytinį aktą). Taip pat vyrai dievina, kai glostomi, maigomi, plekšnojami jų sėdmenys. Daugelis vyrų didžiulį malonumą patiria, kai moteris suima ar spaudžia jų sėklides. Per tokius laipsniškai karštinančius meilės žaidimus vyras dažnai pasiekia aukščiausią palaimą – orgazmą – net neįsiskverbęs į moterį.

Glamonės – tai galingas aistrą sukeliantis veiksnys. Tam tikri stimulai įsako smegenyse esančiai hipofizei išskirti į kraują hormonus, kurie savo ruožtu stimuliuoja sėklides išskirti kitus hormonus. Taip prasideda seksualinis jaudulys ir kyla erekcija. Hormonai skatina hipotalamą (pagumburį) gaminti daugiau hormonų. Visa tai vyksta kylančios aukštyn spiralės principu – kuo labiau vyras jaučiasi įsiaištinęs, tuo didesnę aistrą jis dar patirs. Moteris turėtų stengtis kuo ilgiau išlaikyti šią aukščiausią susijaudinimo fazę.

— KAS PATINKA MOTERIMS —

Pagrindinis dalykas, kodėl moterims patinka glamonės, yra tas, kad jos įaistrina ir parengia moterį lytinei sučičiai. Moteriai lytiniai santykiai malonūs tik tada, kai ji pakankamai susijaudinusi ir jos makštis pasirengusi priimti varpą – sudreksa ir išsilygina makšties raukšlės. Be lytinių hormonų pagalbos, kurių kiekis organizme padidėja nuo bučinių, mylavimo ir glamonių, moteriai lytinis aktas kels tik nemalonius pojūčius. Daugelis vyrų net nenutuokia, kiek tai trunka, nes jų pačių erekcija kyla daug greičiau.

Bučiniai turi pereiti į viso kūno glamones. Daugeliui moterų maloniau, kai glamonėti pradedama ne nuo krūtų ar lytinių organų, bet nuo kitų kūno vietų, ir tik pajutusios geidulį, jos mielai mėgausis, kad būtų glamonėjamos jų krūtys ar sėdmenys. Beje, kol moteris nėra labai susijaudinusi, krūtis reikia glostyti švelniai. Aistringi bučiniai, spenelių ir krūtų glamonėjimas kur kas malonesnis vėlėliau. Daugeliui moterų patinka, kai glostomi ar gniaužomi jų sėdmenys, kai kurios mėgsta, kai per tą vietą švelniai plekšnojama. Tik labai stipriai susijaudinusi moteris nori, kad jos partneris imtų glamonėti lytinius organus. Moterų pomėgiai skiriasi, bet dauguma jų vis dėlto mėgsta, kai pradedama nuo švelnesnių prisilietimų, kurie vis stiprėja ir darosi energiškesni artėjant orgazmui.

MASAŽAS

Mokėjimas erotiškai ir neerotiškai liesti kūną labai svarbus seksualinių santykių sėkmei. Žmonėms, kurie ir taip mėgaujasi puikiu seksualiniu gyvenimu, masažas bus dar vienas nuostabus potyris, o daugumai mūsų šie įgudžiai padės tapti geresniais meilužiais.

Masažas ne vien padeda mums atsipalaiduoti, mėgautis ir galvoti tik apie tai, ką sulig kiekvienu prisilietimu patiria mūsų kūnas, bet ir išmoko sutelkti visus pojūčius ir stipriai įsijausti į kiekvieną mūsų kūno reakciją, taip lavindamas mūsų seksualines jusles. Būtent masažo dėka kai kurie žmonės pirmąsyk gyvenime patiria šį „jausmų koncentracijos“ pojūtį.

Ypač didžiulį poveikį masažas gali turėti moteriai. Kaip ir bučiniai, glamonės bei kitos geismą žadinančios formos, jis didina moteriškųjų hormonų kiekį, jautrina ir parengia moters kūną lytiškai suartėti. Masažas gali padėti ir vyrams, turintiems erekcijos sutrikimų ar kenčiantiems nuo impotencijos.

Vienas iš masažo tikslų – leisti pačiam atrasti, kas jums visų maloniausia, tad atsiduokite savo pojūčiams be išankstinių troškimų ar geidulių. Vyrai ir moterys dažnai licks nustebę, kai patiria, kaip seksualiai į prisilietimą reaguoja kai kurios jų kūno vietos, apie kurių juslingumą jie net patys nežino.

KAD BŪTŲ KUO MALONIAU

Pažinti kiekvieną mylimo žmogaus kūno colį – tai viena iš maloniausių patirčių, egzistuojančių tarp meilužių, tad verta truputėlį paplušėti ir sukurti reikiamą aplinką. Pasiskirstykite vaidmenimis – vienasysk mėgaukitės pasyviai, kitąsyk – pats suteikite partnerei malonumą. Pasirinkite laiką, kai niekas netrukdo, susiraskite jaukią, ramią vietelę. Švelnus apšvietimas ir tyli muzika taip pat sukuria reikiamą nuotaiką. Galite tai daryti ant ne per minkštos lovos ar ant grindų, apsirūpinę prieš tai pagalvėlėmis.

Abu partneriai turėtų įsitaisyti patogiai, nusivilkti drabužius. Masažuojančiojo rankos turi būti šiltos, nebloggerai būtų pasitepti jas alicjumi. Jeigu masažuojančiojo vaidmens ėmėtės jūs, sutelkite visą dėmesį į tai, ką darote ir kaip į tai reaguoja partneris. Jeigu esate pasyvioji pusė, atsigulkite ant nugaros ir mėgaukitės kiekviena akimirka.

Pradėkite nuo švelnaus, tiriamojo masažo, vedžiokite rankomis po visą kūną, išskyrus lytinius organus ir krūtis. Tai atpalaiduos ir įjausmins visą kūną. Vėliau, žinoma, jeigu norite, galite pradėti liesti krūtis ir lytinius organus. Tai sukels tokią aistrą, kad lytinė sueitis ir orgazmas bus tiesiog neišvengiami.

MASTURBACIJA

Daugeliui vyrų ir moterų apie jų seksualinius poreikius sužinoti padeda masturbacija – tai dažniausiai įvyksta 10–11 aisiais gyvenimo metais. Žinoma, ir gero kai anksčiau vaikai – tiek berniukai, tiek mergaitės – žaidžia su savo kūnu, ypač berniukai, kurie savo varpą į rankutę gali paimti jau pirmaisiais gyvenimo metais, bet tik todėl, kad ji, tarsi koks priedas, stirkso atsikišusi nuo kūno.

Malonių, nors neseksualinių, pojūčių tyrinėdami savo vietas vaikai patiria būdami 3–4 metų. Penkiamečiai ar šešiamečiai susidomi kita lytimi ir patys leidžiasi patyrinėjami, tačiau masturbacija, kaip priemonė seksualiniam pasitenkinimui pasiekti, pradedama praktikuoti tik paauglystėje, kai pradedama gamintis lytiniai hormonai. 10–11 metų – anksčiausias masturbavimosi amžius, dauguma pradedą daug vėliau; kai kurie šį pasitenkinimo būdą atranda tik vėlyvoje paauglystėje ar sulaukę 20-ies.

Tik per asmeninius potyrius žmogus gali atrasti tai, kas jam smagiausia, ir būdus, suteikiančius šį malonumą. Tačiau svarbu šiais savo atradimais atvirai pasidalyti su partneriu, kad abu mokėtumėte vienas kitam įtikti.

Dauguma žmonių mano, kad autoerotinė patirtis yra be galo asmeninis dalykas, ir poroms labai sunku šia tema šnekėtis. Galbūt juos varžo religiniai įsitikinimai arba tiesiog gėda išpažinti kitam tokią asmeninę paslaptį. Daugeliui žmonių apie masturbaciją sunku prabilti todėl, jog jie mano turį atskleisti, ką ir kaip iš tikrųjų jie daro. Tai visai nebūtina, pakaks, jeigu padėsite suprasti partneriui, ką ir kaip jaučiate.

Žinoma, autoerotizmas neapsiriboja vien tik savo lytinių organų stimuliacija. Gyvenimas kupinas patirčių, kurios gali būti autoerotinės, pavyzdžiui, ilgas lepinimasis prabangioje, kūną globiančioje vonioje ar paprasčiausiai su pasimėgavimu jausti, kaip vėjas kedeną plaukus ar saulė glosto odą. Neapribokite savo autoerotinių pojūčių vien seksu. Atsiduokite potyriams, kuriuos teikia natūralūs, kasdien jus gaubiantys malonumai – šaltas, saulėtas žiemos rytas, pasivaikščiojimas po paplūdimį nuostabią dieną, plaukiojimas jūroje.

POŽIŪRIAI Į MASTURBACIJĄ

Daugelis moterų į masturbaciją žiūri kaip į nenatūralų, pasibjaurėtiną būdą potroškiamis patenkinti, tuščią laiko švaistymą ir nesupranta, kodėl kažkas tuo užsiima bei visiškai nepateisina žmonių, kurie nesiliauja to darę netgi turėdami nuolatinį lytinį partnerį. Dauguma vyrų, nors ir nesigarsindami, su tokiu požiūriu nesutinka.

Daugeliui žmonių masturbacija, kartą apie ją prasitarus, yra vienas iš jaudulingiausių ir maloniausių mylėjimosi būdų, ypač masturbuojantis partneriui matant arba, dar labiau, kartu su savo partneriu ir artėjant

prie orgazmo po ilgų, abipusių glamonių. Skirtingus požiūrius galima sutaisyti tik tada, kai atvirai šnekučiuodamiesi su partneriu išsakysite, kokius jausmus jums kelia masturbacija. Jūs tikriausiai apstulbsite: visai galimas daiktas, kad abu žavitės tais pačiais dalykais.

Apie masturbaciją prikurta daugybė mitų, tačiau svarbu atminti, jog masturbacija niekam nekenkia, nebent ji prieštarauja paties žmogaus moralinėms nuostatoms. Žvelkite į tai kaip į nuostabiausią galimybę mokytis ir tobulėti. Dėl to neturėtumėte jaustis nesmagiai ar nepatogiai, po jos niekada neturėtų likti skubos, kaltės, slapukavimo nuosėdų. Priešingai, masturbacija turėtų sukelti stiprų orgazmą, ir tai yra vienas iš būdų išsiugdyti seksualinio pasitikėjimo, saugumo ir pasitenkinimo jausmą.

Tačiau masturbacija toli gražu nereiškia, kad seksas su partneriu nėra toks puikus, koks galėtų būti, ar kad partneris negali jūsų lytinių organų stimuliuoti geriau, nei tai darote jūs. Daugybė partnerių sėkmingiausias seksualinio gyvenimo akimirkas patiria, kai prieš lytinę sueitį arba jos metu į pagalbą pasitelkia vienpusę ar abipusę masturbaciją.

— KAS PATINKA VYRAMS —

Vyrų masturbacija visais laikais buvo giliai nuo moterų slepiama paslaptis. Netgi santuokoje retai kuriai moteriai suteikiama galimybė tai pamatyti. Tačiau nežinant, kaip jūsų partneris save patenkina, sunku sužinoti, kaip tai galite padaryti jūs. Geriausias būdas sužinoti, kas jam patinka, yra pasiklausti ir pažiūrėti.

Vyro seksualiniai pojūčiai sutelkti į vieną – varpos galvutę, priešingai negu moterų, kurios turi kur kas įvairesnį jauslinį aparatą. (Šalia nepaprastai stiprių pojūčių, juntamų varputės kūnu ir galvute, moteriai didžiulį pasitenkinimą teikia ir lytinių lūpų, priemakščio bei makšties stimuliacija.) Kapšelio ir sėklidžių lietimasis vyrui toli gražu nesukuria tokio jaudulio, kaip moteriai lytinių lūpų ar priemakščio stimuliacija.

Vyras savo pastangas telkia į galvutės ir apyvarpės dirginimą. Varpos kūnas nėra toks jautrus, ir vyras juo gali ritmiškai judinti ranką aukštin žemyn.

— KAS PATINKA MOTERIMS —

Lengviausias būdas sužinoti, kaip moteris mėgsta būti stimuliuojama ir kiek laiko ši stimuliacija turi trukti, yra stebėti ją masturbuojantis. Kai kurios moterys, ypač tos, kurioms savęs patenkinimas siejasi su kalte, mieliau leidžiasi masturbuojamos partnerio. Dauguma moterų masturbuojasi tam tikromis aplinkybėmis, pavyzdžiui, per menstruacijas, ir slepia tai nuo partnerio. Kitos tai daro dažnai ir į masturbaciją žiūri kaip būdą seksualinei įtampai numalšinti. Moteris orgazmą pasiekia tik po tiesioginės ir gana ilgos lytinių organų stimuliacijos, tad kai kurios moterys masturbuojasi per lytinę sueitį, kad tikrai pasiektų orgazmą.

Tiesą pasakius, lytinės sueities metu tik 30 procentų moterų pasiekia orgazmą, bet net 80 procentų moterų orgazmą patiria masturbuodamosi, todėl orgazmas, pasiektas ne su partneriu, bet masturbuojantis, turėtų būti vertinamas kaip visiškai normali ir natūrali patirtis.

MASTURBACIJA — KODĖL GI NE?

Masturbacija — tai dar vienas būdas, kaip praturtinti judviejų seksualinį gyvenimą. Masturbacija apskritai gali būti naudinga įvairiose jūsų seksualinio gyvenimo srityse. Tai nereiškia, kad jeigu jūs nesimasturbuojate, tai esate nenormalus; tai jūsų pasirinkimo teisė.

Atminkite, kad masturbacija visiškai nekenkia jūsų santuokiniam seksui. Tiesą sakant, netgi yra įrodymų, kad žmonės, kurie masturbuojasi be kaltės jausmo, laisviau išreiškia savo seksualumą, daugiau išmano apie savo seksualinių reakcijų prigimtį, todėl lengviau mėgaujasi seksu negu tie, kuriuos graužia kaltė. Be to, masturbacija — puiki lytinių santykių alternatyva, kai moteris yra paskutinių nėštumo savaičių, iškart po gimdymo ar chirurginės operacijos; kaip ir tada, kai vyrui nevyksta erekcija.

AR GALI VYRAS PER DAUG MASTURBUOTIS?

Vyrai prisipažįsta besimasturbuoją nuo karto per mėnesį iki dviejų trijų kartų per dieną. Beveik visi vyrai nerimauja dėl tariamų masturbacijos padarinių jų psichikai, tačiau kiekvienam atrodo, kad būtent jis masturbuojasi ne per dažnai. Pavyzdžiui, vyras, besimasturbuojantis kartą per mėnesį, mano, kad kartas ar du per savaitę jau yra per daug, nuo to tikrai gali susirgti psichikos liga. Vyras, kuris masturbuojasi du tris kartus per dieną, galvoja, kad penki šeši kartai būtų jau pernelyg. Tačiau nė vienas, nesvarbu, kaip dažnai tai darytų, nesibaimina, kad būtent jo masturbavimosi dažnumas kenktų sveikatai.

Mediciniškai neįrodyta, kad masturbacija, nesvarbu, kaip dažnai tai karto-tųsi, sukelia protinę negalią. Netgi priešingai, neigiamų padarinių kyla, kai vyrai masturbuosi per mažai — per trumpai ar per retai. Masturbacija padeda vyrui patirti daugiau malonumo, įgyti didesnę kontrolę ir ugdo jo jus lingumą.

AR GALI MOTERIS PER DAUG MASTURBUOTIS?

Daugumai moterų masturbacija yra tarsi pirmasis įvadas į sekso pasaulį. Tik nedaugelis jų gerai išmano savo seksualinę anatomiją ir jeigu ne masturbacija, nė nežinotų, kur norėtų būti stimuliuojamos. Masturbacija padeda mergaitei suvokti, kaip ji seksualiai funkcionuoja, ir išsiugdyti savo pomėgius. Beveik šimtu procentu ji dovanoja jai pirmąjį orgazmą.

Moterims orgazmą pasiekti gerokai sunkiau negu vyrams, ir dažniausiai tik masturbacijos dėka moteris gali atrasti, kas jai malonu, kas įaistrina, kas mažina baimę, susikaustymą ir pažadina geismą. Moteriai, kartą pasiekusiai orgazmą šiuo būdu, bus lengviau jį atkartoti su vyru.

Masturbacija labai svarbi vyresnio amžiaus moterims. Ji padidina makšties lubrikaciją ir sumažina skausmą, atsirandantį dėl makšties sausumo. Masturbacija, ar moteris ja užsiiminėjo nuolat, ar vėl ėmėsi netekusi partnerio, yra nuostabi priemonė aktyvaus seksualinio gyvenimo ilgaamžiškumui garantuoti ir idealus būdas orgazmui pasiekti.

— KĄ DARO VYRAI —

Kiekvienas vyras tik eksperimentuodamas atranda, kokia stimuliacija jam maloniausia. Kai kurie vyrai tik švelniai liečia viršutinę savo varpos dalį, kiti stipriai spaudžia ir glosto visą varpos kūną — tokie judesiai daugeliui sukeltų tik skausmą. Neretai vyrams patinka stimuliuoti tik varpos galvutę. Jie dirgina viršutinės varpos dalį aplink arba šalia apyvarpės ar smauko ją stimuliuodami visą galvutę. Tačiau dauguma vyrų traukomaisiais judesiais manipuliuoja visu varpos kūnu, apglėbdami visą organą. Kiekvieno vyro judesių greitis, ilgis ir stiprumas skirtingas.

Daugelis vyrų masturbuojasi netaisyklingai. Jie stengiasi atlikti tai kuo greičiau, ir tiek jų technika, tiek skubotumas yra klaidingi. Vėliau tai gali sukelti problemų, nes masturbacija ir ejakuliacija vyrui pradeda asocijuotis su greitu seksualinės įtampos atsikratymu.

Artėjant sėklos išsiveržimui, dauguma vyrų sustiprina judesius ir padeda traukioti varpą kuo greičiau. Per ejakuliaciją jie arba visai nutraukia judesius, arba juos smarkiai suletina. Taip yra todėl, kad po ejakuliacijos varpos galvutė pasidaro nepaprastai dirgli. (Deja, moterys retai tai atjaučia, nes jų pomėgiai smarkiai skiriasi; žr. dešinėje.) Vyrui gali būti tikra kančia, kai iškart po ejakuliacijos moteris tęsia aktyvius rankų ar dubens judesius.

Kai kurie vyrai pasitapa rankas lubrikantais — tai didina malonumą. Tam tikslui tinka ir vazelinai, ir rankų ar kūno kremas ar masažo aliejus.

— KĄ DARO MOTERYS —

Nerasi dviejų vienodai besimasturbuojančių moterų, be to, jos retai tiesiogiai manipuliuoja varputės galvute, nes ši labai greitai pasidaro pernelyg dirgli spaudžiant ar liečiant. Tai ypač ryšku iškart po orgazmo, tad geriau pačios galvutės neliesti, nebent pati moteris pageidautų. Kai kurios moterys jaudulingai judina visą kūną, kitos guli ramiai ir leidžia dirbti rankoms.

Dauguma moterų stimuliuoja varputę, tiksliau — jos pagrindą, iš dešinės pusės, jeigu dešiniarankės, ir atvirkščiai. Kitos gi keičia puses: stiprus intensyvus manipuliavimas bet kuria kūno vieta ilginiui atbukina pojūčius.

Tik labai nedaug moterų sutelkia savo veiksmus į pačią varputę, dauguma stimuliuoja visą gaktą. Iš tikrųjų jautri yra visa sritis tarp gaktos ir išangės. Mažosios lytinės lūpos — taip pat erotinio susijaudinimo šaltinis.

Masturbuodamosi moterys dažniausiai manipuliuoja varputės pagrindu, iki pasiekia orgazmą ir per jį, visai kitaip negu vyrai, kurie orgazmo metu staiga baigia bet kokius varpą dirginančius veiksmus. Netikėtai liovusis stimuliuoti varputę lytinės sueities metu, galima sutrukdyti moteriai pasiekti orgazmą arba jį sumenkinti. Skirtingai nei vyrai, moterys, kurios dažnai masturbuojasi, nepasitenkina vieninteliu orgazmu, bet gali tol mėgautis pasikartojančiais orgazmais, kol jas įveikia nuovargis.

Kai kurias masturbacijos technikas, pavyzdžiui, ritinant daiktą ar orgazmą pasiekiant įtempus tarpvietės raumenis, sunku priderinti prie lytinio akto, todėl, santykiaujant su partneriu, moteriai reikia savo įpročius pakoreguoti.



MOTERS STIMULIAVIMAS

Kad sukeltumėte kuo stipresnius pojūčius, apimančius visą varputės sritį, stimuliuokite visa ranka – visais pirštais ir delnu – užuot vienu ar dviem pirštais. Pirštai turi būti gerai sudrėkinti, tad suvilgykite juos makšties gleivėmis, seilėmis ar specialia žele (žr. 63 p.). Yra du pagrindiniai judesių būdai, tai – sukimas ratu ir vibravimas.

Sukamieji judesiai atliekami uždėjus ranką virš visos klitorinės zonos. Pirštais ir delnu lengvai spauskite ir švelniai judinkite ranką ratu.

Patraukite ranką aukštyr taip, kad delno viršus būtų tiesiai virš varputės lytinių lūpų pradžioje ir iš dalies remtusi į kurią nors gaktinės sąvaržos pusę, tada stipriai spausdamas judinkite ranką.

Delnu žemyn švelniai spauskite gaktą taip, kad pirštai apglėbtų varputę, ir tvirtais sukamaisiais judesiais ją stimuliuokite.

Vibruojamaisiais judesiais stimuliuodamas moterį, apglėbkite delnu visą gaktą ir greitai ją virpinkite, pirštais lengvai šen bei ten paliesdamas varputę. Tada, neatitraukdamas rankos, praskėskite pirštus, apglėbkite jais lytines lūpas ir vibruokite iš vienos pusės į kitą. Stipriai suspauskite jas drauge ir trinkite pirštais mažąsias lytines lūpas šalia varputės pagrindo.

Daugumai moterų patinka, kai stimuliuojant varputę pirštais įsiskverbiamą į makštį. Prieš įkišdamas į makštį didįjį pirštą, pasirūpinkite, kad nagas būtų trumpai nukirptas. Kitus pirštus atlenkite, kad krumpliais galėtumėte toliau stimuliuoti varputę. Atsargiai judinkite pirštą pirmyn atgal, spausdamas priekinę makšties sienelę, arba galite stimuliuoti varputę trindamas į ją savo varpos galą.

KAIP STIMULIUOTI MOTERĮ

Varputė yra švelni ir nepaprastai jautri vieta, todėl daugumai moterų labiau patinka, kai ji dirginama neticsiogiai, o ne liečiama tiesiai.

1 Ranka apglėbkite visą tarpvietės ar priemakščio plotą. Švelnus spaudimas bei atsargūs sukamieji judesiai sukels jūsų partneri didelį jaudulį.

2 Kai partnerės makštis bus pakankamai sudrėkusi, įkiškite į makštį pirštą ir atsargiai traukiokite pirmyn atgal, kitais pirštais tebeliesdamas jos varputę.

VYRO STIMULIACIJA

Būti gera meiluže, mokėti stimuliuoti varpą – tai vienas iš vertingiausių talentų, kuriais gali didžiuotis moteris. Vyresniems vyrams tiesioginė stimuliacija tiesiog būtina erekcijai pasiekti, tačiau manipuliacijos teikiamais pojūčiais su malonumu mėgaujasi visi vyrai, nesvarbu, kiek jiems metų. Šias stimuliacijos technikas galite naudoti ir meilės žaidimams pajvairinti, ir kaip lytinio akto alternatyvą. Kaitaliokite savo metodus kaip tik patinka: ritinėkite varpą tarp savo delnų, glostykite ją pirštais, spauskite ir atpalaiduokite, pirštų galiukais glostykite apyvarpę ar glamonėkite varpą tarp savo krūtų. Partnerio, ypač jeigu jis turi erekcijos sutrikimų, pojūčiams sustiprinti naudokite drėkinamąsias priemones – lubrikantus (žr. 63 p.).

Įsitaisykite patogiai šalia savo partnerio. Tvirtai suimkite varpą nykščiu į viršų. Ritmiškai judinkite ranką aukštytyn žemyn tvirtai sugniaužusi varpą, labiausiai spausdama jautriausią jos vietą – šalia galvutės. Išbandykite trumpus ir ilgus judesius, pažiūrėkite, kas jam labiau patinka. Lėtas ritmas pailgina malonumą, greiti judesiai sukelia stiprų jaudulį ir pagreitina orgazmą.

Vyro orgazmas neišvengiamas, kai įsitempia raumenys, ypač šlaunų, padažnėja kvėpavimas. Sėklidės prisitraukia prie kūno ir šiek tiek padideja. Patamsėja ir padidėja varpos galvutė. Iš šlaplės angos gali ištrykšti vienas ar du lašeliai prieš ejakuliacinio skysčio.

Jūsų partneris pageidauja, kad glamonėtumėte tol, kol baigsis ejakuliacija ir atslūgs įtampa. Po to dauguma vyrų norėtų, kad nebeliestumėte jų lytinių organų.

KAIP STIMULIUOTI VYRĄ

Varpos stimuliacija visiems vyrams kelia nepaprastą jaudulį, tačiau po seklos išsiveržimo dauguma norėtų, kad glamonės liautųsi.

1 Suimkite varpą arti galvutės, kad kuo daugiau būtų stimuliuojama užpakalinė varpos dalis, galvute ir apyvarpė.

2 Suimkite varpą tvirtai, bet švelniai, ir ritmiškai judinkite jos kūnu ranką aukštytyn žemyn. Ritmą gali kontroliuoti partneris, prilaikydamas jūsų ranką.

ORALINIS SEKSAS

Felacija, arba varpos čiulpimas, ar kitoks jos stimuliavimas burna iki ejakuliacijos ar ne, yra vienas iš aistringiausių būdų sujaudinti vyrą, sukeliantis nepaprastai stiprius pojūčius.

Burna, panašiai kaip makštis, jautrina vyrus, tik sukelia dar smarkesnius pojūčius, nes aktyviai stimuliuojama liežuviu. Tiesą sakant, burna tobulai sutverta seksualiniams malonumams tenkinti, nes sugeba atlikti įvairiausių veiksmus: laižyti, bučiuoti, glostyti, įsiskverbti ar apžioti. Be to, burna galima patirti didžiulę įvairovę pojūčių, pavyzdžiui, skirtingai pajusti įvairias mylimojo kūno vietas.

Daugeliui moterų nepaprastai stiprų jaudulį kelia kunilingas, arba varputės ir priemakščio stimuliavimas liežuviu ar burna laižant, kvėpuojant. Liežuvis minkštesnis už pirštus, todėl jo prisilietimas švelnesnis, stimuliacija įvairesnė. Dauguma vyrų nori arba tiesiog trokšta tokiu būdu sujaudinti savo partnerę.

Oralinis seksas, be abejonės, yra vienas iš pačių intymiausių mylėjimosi būdų, reikalaujantis iš partnerių kur kas didesnio pasitikėjimo vienas kitu negu kitokia seksualinė praktika. Be to, šis veiksmas gali būti labai skausmingas, jeigu tai daroma neatsargiai. Partneriai, prieš atsi-duodami kito valiai, turi visiškai vienas kitu pasikliauti, ir toks artumas, žinoma, stiprina abiejų pasitenkinimą. Kai kuriems žmonėms tai yra galutinė meilės išraiška.

PAVERSKITE TAI PRAMOGA

Moters baimę, kad ejakuliacija įvyks burnoje, galima išsklaidyti iš anksto susitarus, kaip ir kas bus daroma. Jeigu ejakuliacija burnoje nepriimtina, vyras, pajutęs sėklos išsiveržimą, turėtų moteriai duoti ženklą ir laiku atsi-traukti, kad ji galėtų užbaigti glamones ranka. Baimė paspringti taip pat lengvai įveikiama, jeigu moteris pati kontroliuos varpos burnoje gylį arba, ranka prilaikydama varpos pagrindą, pristabdys vyro judesius.

Nerimą dėl kūno kvapų galima išsklaidyti kasdien maudantis vonioje, o sveikas susijaudinusio kūno kvapas yra malonus ir žadina aistrą. Moteris neturėtų natūralių kvapų slopinti purškikliais ir dezodorantais, kurie vyrą tikrai trikdo, be to, daugumai vyrų patinka rūgštokas makšties syvų skonis.

Niekada mylėdamiesi tiek neužsimirškite, kad pradėtumėte kandžioti lytinius organus. Nepūskite į savo partnerio genitalijas, nes tai gali būti pavojinga, ir niekada nepraktikuokite oralinio sekso skaudama gerkle ar sirgdami lytinių organų infekcija. Taip pat derėtų vengti oralinio sekso su atsitiktiniu partneriu, kurio seksualinis gyvenimas jums nežinomas. Yra įrodymų, kad AIDS sukeliančiu virusu galima užsikrėsti ir šiuo būdu.

KUNILINGAS

Vieniems vyrams kunilingas teikia didelį malonumą, kiti daro tai, norėdami daugiau malonumo suteikti partnerei. Jeigu priklausote prie pastarųjų, neturėtumėte partnerei leisti pajusti, kad atliekate savo pareigą. Tai tikrai ją atšaldys. Verčiau sutelkite mintis į tai, kiek daug pasitenkinimo jai suteiksite. Taip pat nepamirškite toliau glamonėti rankomis jos krūtų, šlaunų ir sėdmenų.

Jeigu partnerė priima šias glamones nenoriai, patikinkite ją, kaip malonu jums tai daryti, ypač jeigu manote, kad ji jaudinasi dėl galimo nemalonaus lytinių organų kvapo. Ją nesunku suprasti, turint galvoje, kad ir jūsų kūnas turi kvapą.

KAIP JAI MALONIAU

Kad moteris patirtų orgazmą, reikia tiesioginės stimuliacijos, tad svarbiausia, ką galite padaryti, kad ją patenkintumėte, tai – išsiaiškinti jos jautriausias vietas, jai maloniausius lietimų būdus ir ritmą. Varputė – jautriausia moters

kūno vieta ir labai greitai ji tampa pernelyg opi dirginti. Daug geriau iš pradžių stimuliuoti mažąsias lytines lūpas ir priemakštį.

Pradėkite bučiuodamas ir laižydamas jos pilvo apačią ir vidinę šlaunų pusę, pamažu artėdamas prie vadinamojo Veneros kalnelio. Tada liežuviu perbraukite per lytines lūpas, irdamasis per odos klostes varputės link. Kyštelėkite liežuvį į partnerės makštį – patikrinkite, ar jai tai patinka.

Praskirkite rankomis lytines lūpas ir liežuviu švelniai palieskite varputę. Iš pradžių ją įsiurbkite, paskui greitai liežuviu pavibruokite. Jeigu pakankamai stimuliuosite, jūsų partnerė nesusunkiai patirs orgazmą. Po orgazmo ji greičiausiai norės, kad nutrauktumėte varputės glamones.

Labai svarbu nepamiršti, kad turite dantis. Kad netyčia neįkástumėte, pridengkite juos lūpomis ir jokia būdu lytinių organų nekandžiokite, nes tai labai skausminga. Taip pat pasirūpinkite, kad pirštų nagai būtų trumpi.

Artėkite pamažu, bučiuodamas ir laižydamas jos pilvo odą

FELACIJA

Susiraskite patogią padėtį. Partneris jausis labiau atsipalaidavęs gulėdamas ant nugaros, tačiau gali ir stovėti ar sėdėti, o jūs priklaupsite šalia. Be abejonės, partnerio kūnas turi būti nepriekaištingai švarus. Nusimaudyti galite drauge arba pati jį nuprauskite, paversdama tai viena iš pasiruošimo meilės aktui dalių. Atlikdama felaciją glamonėkite rankomis visą jo kūną, šitaip dar labiau jį įjautrindama.

Pradėkite nuo varpos bučinių ar laižymo, paskui, viena ranka prilaikydama varpos kūną, švelniai liežuviu apveskite jos galvutę. Stimuliuokite varpos galvutę liežuvio galiuku, pabandykite juo įsiskverbti į šlaplės plyšį. Paskui liežuviu tyrinėkite visą varpą, perbraukite ten, kur prasideda galvutė, ir švelniai pavibruokite apyvarpę.

Kai būsite pasirengusi paimti jo varpą į burną, įtraukite dantis ir apžiokite visą galvutę. Atsargiai, kad neužkabinumėte dantimis, judėkite burna pirmyn atgal, leisdama partneriui reguliuoti ritmą, prilaikant jūsų galvą. Darykite tai vienodu ritmu ir spaudimu. Neatloškite varpos atgal – tai gali būti skausminga.

Palengva greitinkite tempą, kol jūsų partneris priartės prie orgazmo. Tada, jeigu nenorite, kad sėkla išsiveržtų burnoje, ištraukite varpą ir stimuliuodama rankomis padėkite jam pasiekti orgazmą arba užbaikite lytiniu aktu.

Pati pamėgusi šį būdą, galite pakeksperimentuoti, ieškodama naujų pojūčių. Sukite liežuviu varpą, esančią burnoje, ištraukite ją ir vėl apžiokite, čiulpkite. Labai jautrus yra vyro kapšelis, tad liežuviu bei burna galite pa stimuliuoti ir jį.

KAIP ATLIKTI FELACIJĄ

1 Moteris partnerį iš pradžių gali stimuliuoti bučiniiais ir rankomis glamonėdama jo pilvą, šlaunis, sėdmenis, paskui – varpą ir kapšelį.

2 Viena ranka prilaikydama varpos kūną ar kapšelį, lūpomis ir liežuviu moteris įvairiausiais judesiais gali stimuliuoti varpos galvutę.

ANALINĖ STIMULIACIJA

Daugybci žmonių išangė (*anus*) ir sritis aplink ją yra itin seksualiai jautri zona, o kai kuriems – tai pati jautriausia vieta. Analinėje srityje gausu nervų galunių, kurios priklauso panašiai nervų sistemai, kaip ir makšties ar varpos juslinė sistema. Todėl analinė stimuliacija suteikia ryškių seksualinių pojūčių, kurių nepatirsi kitokiais būdais, ir pavairina lytinį gyvenimą. Analiniu būdu patiriamą orgazmą daugelis laiko išskirtiniu malonumu.

Pagrindinis analinės stimuliacijos būdas, kurį dauguma praktikuoja, yra tai liesti partnerio išangę per vaginalinę ar oralinę sueitį. Stipresnių pojūčių patirti galima, į tiesiąją žarną įkišus pirštą. Prieš tai visada sudrėkinkite pirštą ir lygiai nusikarpykite nagus, kad nesužeistumėte. Niekada to nedarykite, jeigu ant piršto ar rankos yra pūlinių.

Kita analinio sekso technika – kai vyras vietoj makšties naudoja moters sėdmenis. Moteris įtempia sėdmenų raumenis ir, jais suspaudusi varpą, judina dubenį, šitaip padėdama vyrui pasiekti orgazmą.

Analinis aktas, kai įsiskverbiamą į tiesiąją žarną, susijęs su didele AIDS rizika, o dažni analiniai santykiai gali ištempti tiesiosios žarnos rauką ir sukelti išmatų nelaikymą. Tačiau ir tarp heteroseksualių porų yra jo gerbėjų, kuriuos analinis aktas traukia ir žavi kaip uždraustas vaisius (daugelyje pasaulio šalių analiniai santykiai draudžiami) jam būdingais valdovo ir nuolankaus tarno santykiais ir ypatingais pojūčiais.

— KAIP STIMULIUOTI VYRĄ —

Stimuliuojama prostata bei tiesioji žarna sukelia stiprius pojūčius. Šis jaudinimo būdas ypač praverčia, kai vyras kenčia nuo potencijos sutrikimų. Pirštas arba pirštai turi būti gerai sudrėkinti (nes kitaip partneris jaus tik skausmą). Įkiškite pirštą maždaug per 5 cm į tiesiąją žarną. Spauskite žemyn tiesiosios žarnos sienelę, kur ir yra prostata. Tuo pat metu delnu spauskite vietą, esančią už kapšelio.

— KAIP STIMULIUOTI MOTERĮ —

Labai atsargiai įkiškite gerai sudrėkintą pirštą į tiesiąją žarną ir švelniai jį traukiokite aukštyn žemyn. Delno apačia tvirtai spauskite vietą tarp išangės ir lytinių lūpų. Spausdamas iš išorės, paprašykite, kad partnerė padėtų jums, kūnu slėgdama pirštą iš viršaus. Taip susitraukia ir vėl atsipalaiduoja tiesiosios žarnos raukas.

Hygienos sumetimais nelieskite makšties pirštu, kuris buvo tiesiojoje žarnoje, ir paskui labai rupestingai nusiplaukite rankas.

SEKSO PRIEMONĖS

Romantiška, erotiška aplinka, fonas ar tvyranti nuotaika žadina ir jaudina vyrus bei moteris. Be jokios abejonės, neryški šviesa, švelniai skambanti muzika, malonūs kvapai, ramus melodingi balsai, seksualūs drabužiai padeda atsikratyti įtampos ir sukurti intymią aplinką. Tačiau yra daugybė kitų priemonių, skirtų seksualiniams malonumams sustiprinti, o kai kuriems žmonėms jos tiesiog būtinos.

VIBRATORIAI

Pirmųjų vibratorių forma priminė dirbtinę varpą (*dildo*), kurią tūkstančius metų naudojo abiejų lyčių atstovai. Naujausia tradicinio *dildo* atmaina – vibratorius su baterija, parduodamas visose sekso prekių parduotuvėse. Dažniausiai vibratoriai naudojami moters varputei

— VYRAI IR VIBRATORIAI —

Nepanašu, kad vibratorius vyrus paveiktų taip ugningai, kaip moteris, tačiau jis gali smarkiai sustiprinti malonumą, stimuliuojant erogenines vietas.

Prie pat varpos pagrindo, priešais išangę esanti vieta labai jautri smarkiai vibruojant. Šią vietą dirginant vibratoriumi, nepaprastai sustiprėja seksualinis malonumas. Vibruojant jautrus ir beveik visas varpos kūnas, ypač apatinis jos paviršius. Susijaudinimas smarkėja, kai artėjama prie varpos galo. Nepaprasti pojūčiai atsiranda dirginant siauros klostelės sritį, o kai vibravimas pajuntamas varpos galvute, kyla toks geismas, jog kartais vibratoriai naudojami impotencijai gydyti.

— MOTERYS IR VIBRATORIAI —

Moterys, negalinčios per lytinę sueitį patirti orgazmo, dažnai teiraujasi, ar kartais joms netrukdo kokie nors fiziniai trūkumai. Į šį klausimą tuojau pat atsako dirbtinai skatinamas orgazmas, kuriam pasiekti labai praverčia vibratorius. Nieko baisaus, jei orgazmas pasiekiamas pasitelkiant vibratorių. Jis beveik niekuo nesiskiria nuo per lytinę sueitį pasiekto orgazmo. Svarbiausia, kad dirbtinai stimuliuojamas orgazmas parengia emocinę ir fizinę dirvą orgazmams, kuriuos bus galima patirti ir lytinės sueities metu.

Todėl vibratorius gali sugriauti kaltės, gėdos, perdėto drovumo užtvartas, kurios daugeliui moterų neleidžia pasiekti pelnytos seksualinės pilnatvės. Kai kurios moterys ilgus metus nesąmoningai tarsi paralyžiuoja savo lytinius organus ir savo mintis. Vibratorius teikia smarkų lytinį susijaudinimą, kurio pakanka emocinėms kliūtims įveikti ir kuris priverčia smegenis bei lytinius organus audringai ir darniai atsiliepti.

stimuliuoti, jie labai padeda tais atvejais, kai moteriai lytinės sueities metu sunku pasiekti orgazmą.

Vibratorius stimuliuoja milijonus juntamųjų nervų galūnių moters lytinių lūpų ir varputės odoje. Vyras taip pat gali pasinaudoti vibratoriumi, padidindamas varpos ir gretimų sričių jautrumą.

Lytinių santykių metu varpa, stumdoma pirmyn atgal per lytines lūpas ir varputę, tarsi spusteli milijonus mažulyčių jungiklių, kurie perduoda elektros impulsus smegenims. Kuo daugiau nervų galūnių varpa stimuliuoja, tuo smarkesni darosi lytiniai pojūčiai. Kaip bebūtų apmaudu, bet vibratorius veiksmingumu lenkia daugelį varpų. Vienu metu jis sudirgina nervų galūnių visu milijonu daugiau nei pati „sumaniausia“ varpa, todėl beveik neišvengiamai pasiekiamas orgazmas. Tai visai nerciškia, kad būtina įsigyti vibratorių, o varpą „atleisti iš darbo“. Dirbtinai skatinamas orgazmas paprasčiausiai padeda gerinti seksualinius santykius.

KREMAI IR LUBRIKANTAI

Po kelių sekundžių veiksmingo lytinio stimuliavimo makštyje pasigamina natūralus tepalinis skystis. Jis leidžia varpai įsiskverbti lengviau ir maloniau. Tačiau jei vyras nepakankamai pasistengia žanginio žaidimo metu, makštis negauna progos pagaminti gleivių. Kai kurioms moterims nesigamina pakankamai gleivių, o daugeliui atskirais gyvenimo laikotarpiais, pavyzdžiui, po gimdymo ar menopauzės, išsiskiria mažiau gleivių nei įprasta. Tais laikotarpiais galima naudoti plačiai pardavinėjamus dirbtinius lubrikantus, kremus ir želė, tirpstančius vandenyje. (Atsargiai naudokite įvairių rūšių vazeliną, nes jis gali erzinti makštį.)

Kremai ir lubrikantai praverčia ir tada, kai stimuliuojama išangė, vyksta analinė sueitis ar partneris stimuliuojamas ranka. Daugelis vyrų naudoja lubrikantus masturbuodamiesi, kad lengviau vyktų frikcijos ir padidėtų malonumas. Masažo metu sklindantys aliejų ar kremų aromatai taip pat gali padidinti malonumą.

Daugelį moterų slegia mintis, kad gleivių išsiskyrimas atspindi jos geismo buvimą ar nebuvimą. Tokius išgyvenimus sukelia ne tiek aplinka ar partneris, kiek pačių moterų vaizduotė. Jas turėtų paguosti žinojimas, jog varputės erekcija ir makšties sudrėkimas, net varpos erekcija – tai paprasčiausi refleksai, kurie ne visada tiksliai atspindi mūsų emocinę ar geismingą būseną. Moteris gali būti smarkaus geismo apimta, nors gleivių išsiskiria nepakankamai, panašiai ir vyrą gali apimti smarkus geimas be erekcijos. Požiūris, neva tik labai drėgna makštis atsiveria sukiėtėjusiai varpai, – nepagrįstas ir žeminantis moteris.

AFRODIZIAKAI

Afrodiziakas – tai lytinį geismą didinantys vaistai arba medžiaga. Nepaisant įtaigaus folkloro ir nemažų pastangų rasti tokią medžiagą, taip ir nepavyko surasti patikimo, tikro afrodizinio vaisto, nors įvairiausi siūlomi chemijos gaminiai, gyvulinės ir augalinės ištraukos bei maisto produktai randa savų gerbėjų. Tokios priemonės sukelia tik laikiną gerovės įspūdį, kuriam didelę įtaką daro žmogaus tikėjimas ta priemone. Suvalgyta ispaniškoji muselė (*cantharis*) skausmingai sudirgina žarnyną, virškinimo ir šalinimo sistemas, ypač šlaplės gleivinę. Toks sudirginimas tiek vyrui, tiek moteriai gali baigtis mirtimi.

Lytiniam geismui dirbtinai stimuliuoti buvo naudojami pornografiniai paveikslai, meilės gėrimai iš gyvūnų organų, narkotikai ir falo pavidalo amuletai. Tačiau universalus afrodiziakas nebuvo atrastas, o atsižvelgiant į individualaus skonio įvairovę bei sudėtingumą, sunku patikėti, kad tokia priemonė kada bus išrasta. Tikrieji afrodiziakai – tai subtilūs fiziniai ir emociniai veiksniai, galintys atgaivinti prigesusį lytinį geismą. Jiems priskirtinos intensyvios meilės fantazijos, erotinės svajonės ar itin patraukli partnerio savybė.

EROTINĖ MEDŽIAGA

Atvirai seksualinės medžiagos skaitymas ar žiūrėjimas gali pažadinti moterų ir vyrų lytinį jauslingumą, paveikti jų lytinį elgesį. Daugeliui vyrų pornografija padeda masturbuotis, o nemažai moterų pornografiją laiko pikantiška medžiaga, skatinančia užsiimti seksu, nors tik nedaugeliui ji priimtina.

Jeigu atvirai kalbėsitės su partneriu apie savo reakcijas į erotinius stimulus, tai atrasite, jog jus sieja daug bendrų sričių, sužinosite, kas jus abu sujaudina, kas slopina. Jei tik galėtumėme išsivaduoti iš praeities visuomenės papročių, iš senose knygose apie lytinį gyvenimą akcentuoto mechanškumo ir iš savo pačių įsisenėjusių požiūrių, tai suvoktumėme, jog bet kuriomis aplinkybėmis galime atsiduoti geismui. Mus nuramina supratimas, kad bet kokiomis aplinkybėmis galime kontroliuoti savo lytinį atsaką, patys pasirinkdami stimulus, dalydamiesi su partneriu ir suvokdami skirtingus meilės poreikius. Visa tai išsiaiškinę, mes išsilaisviname.

Tačiau jeigu verčiate savo partnerį ar partnerę žiūrėti juos žeidžiančią medžiagą, jei juos prievarta įtraukiate į jiems nemalonią lytinę veiklą, tuomet bėdos apima ne tik jūsų lytinį gyvenimą. Tada greičiausiai iškyla apsisprendimo būtinybė: ar abu norite tęsti nelygiateisį bendravimą, kai vieno požiūriai ir pomėgiai dominuoja kito sąskaita, ar vienas iš jūsų trokšta pakeisti savo nuostatas.

FANTAZIJOS

Nė vienam žmogui nestinga vaizduotės. Būtų keista, jei mes nefantazuotumėme, juk vaizduotė – tai lytinių repeticijų forma vaikštinėjant žinomais ir visiškai naujais fantazijos takeliais. Visi reaguojame į fantazijas, nes smegenys – svarbiausias seksualinio malonumo organas. Smegenys, budamos emocijų šaltiniu, gali tapti atsakingos už mūsų geismingumą ar priešišumą seksui. Jei mus kamuoja apmaudas, sielvartas,

— VYRŲ FANTAZIJOS —

- Užsiimti grupiniu seksu.
- Stebėti kitus besimylint.
- Mylėtis viešai.
- Mylėtis su kita moterimi – įžymybe, kaimyne, buvusia meiluže ar drauge.
- Stebėti dvi pažįstamas besimylinčias moteris. Viena gali būti dabartinė partnerė, o kita – giminaitė, draugė ar kaimynė.
- Būti moters verčiamam santykiuoti.
- Versti moterį mylėtis prieš jos valią.
- Versti moterį užsiimti oraliniu seksu prieš jos valią.
- Mylėtis neįprastoje vietoje.
- Priklausyti trijulei su kitu vyru ir moterimi.
- Mylėtis su dviem moterimis.
- Turėti homoseksualią sueitį.
- Stebėti vieną ar daugiau vyrų, besimylinčių su kita moterimi.
- Būti seksualiai prievartaujamam moters.
- Mylėtis su nekalta mergina.
- Mylėtis su labai krutininga moterimi.
- Mylėtis lauke, pavyzdžiui, ant garsaus paminklo.
- Moteris šlapinasi ant jūsų.
- Moteris panaudoja *dildo* jūsų analiniam aktui.



— MOTERS FANTAZIJOS —

- Mylėtis su partneriu.
- Mylėtis su buvusiu meilužiu ar su kuo nors svetimu.
- Mylėtis egzotiškoje aplinkoje.
- Būti priverstai vyro santykiuoti prieš savo valią.
- Mylėtis viešai, stebint pašaliniams.
- Mylėtis su keliais partneriais.
- Mylėtis su visiškai nepažįstamu žmogumi.
- Mylėtis su kitos rasės partneriu.
- Mylėtis su kita moterimi.
- Būti užkluptai iš nugaros ir nepamatyti nepažįstamojo veido.
- Viešai nusirenginėti.
- Lytiškai santykiuoti su gyvuliu, ypač su arkliu ar šuniu.
- Stebėti kitus besimylinčius žmones.
- Stebėti, kaip partneris mylisi su kita moterimi ar vyru.
- Turėti vergą.
- Dalyvauti trijulėje: su kitu vyru ar kita moterimi ir su partneriu.
- Mylėtis neįprastose ir netikėtose vietose ar keistomis aplinkybėmis, pavyzdžiui, teismo salėje.
- Dirbti prostitute ir patenkinti daugybę klientų.
- Būti surištai ir išprievartautai.

pyktis, nerimas ar liūdesys, tai net patraukliausias pasaulyje žmogus mums neatrodo patrauklus, ir jokios erotinės įžangos nesukelia aistros. Kita vertus, jeigu esame lytiškai supratingi, domimės seksu, galvojame ir fantazuojame apie jį, tai tokia nuostata mums kelia geismą. Šia prasme smegenis galima laikyti lemiamu lytiniu organu, nes jos gali nukreipti mūsų seksualinius potraukius bet kuria linkme, juos įkaintinti ar užslopinti. Taigi fantazijos – tai pigiausia ir veiksmingiausia seksualinės pagalbos priemonė.

Geriausios seksualinės fantazijos, teikiančios daugiausia malonumo, dažniausiai kuria idealias situacijas – tokias, kurios „tikrame gyvenime“ beveik nepasiekiamos. Be to, priešingai nei tikrame gyvenime, jas galima, atsižvelgiant į savo norus, paskatinti arba užslopinti, galima net paskubinti arba sulėtinti seksualinį aktyvumą. Dažnai, padedant vaizduotei, mes sutelkiame savo mintis į tai, kas išties vyksta mums besimylint. Mes „regime“ tai, kas vyksta, ir tuo pat metu tai išgyvename. Vaizduotė padeda nukreipti dėmesį į savo seksualines reakcijas ir skatina smegenis kur kas audringiau sureaguoti į gaunamus geismo signalus. Tuomet smegenys siunčia hormonus, kurie padidina lytinių organų patiriamą susijaudinimą.

Daug žmonių fantazuoja ne literatūriškai, o seksualiniais vaizdiniais, todėl vieniems sunku apsaityti žodžiais savo fantazijas, o kiti noriai aptarinėja ypatingus protinius vaizdinius.

Retais atvejais žmogus taip prisitaiko prie atskiros fantazijos, jog be jos negali patirti geismo. Stipriai jus veikianti fantazija pagelbsti masturbuojantis, bet per lytinę sueitį ji gali kliudyti. Užuoť gilindamiesi į partnerio reakcijas ir stengdamiesi suteikti jam ar jai malonumo, jūs pasiduodate norui įgyvendinti savo fantaziją, kuri nesisieja su situacija ir nesulaukia atsako.

Dalijimasis fantazijomis gali labiau suasmeninti tarpusavio ryšį, o į ilgalaikį seksualinį bendravimą įlieti naujo jaudulio, atgaivinti geismą. Vieni žmonės mielai įsitraukia į nupasakotas fantazijas. Tačiau kitiems atrodo neįmanoma susidoroti su išgirstais troškimais, todėl jie gali partnerio fantazijas palaikyti jų mylėjimosi kritika, o tai jau pastebimai blogina santykius. Jei abejojate, ar verta dalytis fantazijomis, geriau palaukite progos, kai aiškiau suvoksite situaciją.

S K Y R I U S

MEILĖS AKTAS

Nors geram meilužiui privalu lytinius santykius padaryti ir išsaugoti jaudinančius, tyrinėjant ir tobulinant aibę seksualinių veiksmų, tačiau, manyčiau, jog svarbiausia šioje srityje – patenkinti abipusius emocinius poreikius. Tikra seksualinė palaima pasireiškia teigiamais jausmais savo ir partnerio seksualumo atžvilgiu. Seksas – svarbi meilės išraiškos forma. Geriausias seksas įmanomas tik esant geriausiems tarpusavio santykiams. Partneriai savo lytiškumą turėtų tyrinėti ir puoselėti su nuoširdžiu pasitikėjimu. Nuoširdumas jau pats savaime sukelia geismą. Dalydamiesi lytiškumo stebuklu su mielu, mylinčiu ir jautriu partneriu, leidžiamės į pasakišką intymumo ir atradimų kelionę.

BŪTI GERU MEILUŽIU

Nors geram meilužiui labai svarbu lytinius santykius padaryti ir išsaugoti jaudinančius, tyrinėjant ir tobulinant aibę seksualinių veiksmų, tačiau neabejotinai svarbiausia užduotis – patenkinti abipusius emocinius poreikius. Tikra lytinė laimė tiesiogiai nepriklauso nuo techninių galimybių ar atletiško, ji priklauso nuo teigiamų jausmų savo ir partnerio seksualumo atžvilgiu. Geriausias seksas įmanomas tik esant geriausiems tarpusavio santykiams. Tikrasis seksualinis patrauklumas atsiranda tik tuomet, kai partneriai vienas kitą traukia kaip asmenys, o ne tik kaip priešingų lyčių atstovai. Mylintys, nuoširdūs ir pasitikintys partneriai turėtų kartu tyrinėti ir tobulinti savo seksualumą, turėdami galvoje vienas kito pomėgius ir atgrasumus.

Vyrai neretai užmiršta, jog moteriai nesvetimas nei jausmingumas, nei juslingumas. Jų supratimu, meilės aktas turi prasidėti įžanginėmis glamonėmis, kurių metu švelniai dalijamasi jausmais. Norėdami atgaivinti šiuos jausmus, prisiminkite tuos laikus, kai išimylėjote vienas kitą, kai pakakdavo vien sėdėti šnekučiuojantis ar maloniai tylint. Esu tikra, jog nenuneigsite malonumo, kurį sukeldavo visi brangūs meilumo ženklai – palytėjimai, žvilgsniai, prisiglaudimai, švelnios glamonės ir bučiniai. Anksčiau jausmų prisiminimas suteiks jums daugiau malonumo ir pasitenkinimo atėjus smarkaus abipusio susijaudinimo akimirksniui.

BENDRAVIMO SVARBA

Niekas instinktyviai negali žinoti, kas jo partneriui patinka. Kiekvienas turi išsakyti tai, kas patinka ir kas atgrasu. Tai būtinas ir visai neįžeidžiantis dalykas. Be aiškaus bendravimo geri seksualiniai santykiai beveik neįmanomi.

Kiekvienas turėtų pasakyti partneriui, kurios glamonės malonios, kurios ne. Jokiu būdu negalima nutylėti, jeigu kas nors sukelia ypatingą geismą ar skausmą. Meilužiai neturėtų bijoti vienas kitam pasiūlyti kito kio mylėjimosi būdo, klausinėti ir prašyti. Dalijantis tokiais intymiais dalykais, sukuriama geresnis fizinis ryšys, o nutylint viską galima nepataisomai sugadinti. Bendraujant galima pasakyti žodžiais, kas malonu, kas nemalonu, galima tai išreikšti skatinančiais atodūsiiais ar ranka parodyti tą kūno vietą, kurios lytėjimas sukelia malonius pojūčius.

Tinkamumas ir malonumas keičiasi pagal situaciją. Jeigu vieną kartą parodėte, kas jums patinka, dar nereiškia, jog kitą sykį nebereikia to pakartoti ar kita proga negalima išreikšti kitokio troškimo. Geri meilužiai niekada nežvelgia vienas į kitą, kaip į savaime suprantamą dalyką.

Nuostabu, jeigu sužinojusi vienas kito troškimus ar patyrusi skirtingo stiprumo geismą, pora nevengia derėtis. Kitaip lytiniais santykiams gresia įprastumo ir rutinos nuobodulys. Net geriausi partneriai galiausiai neišvengia nuobodulio, jei metų metus mylisi vienodai, ta pačia cیلės tvarka, ta pačia poza. Nuobodus seksas retai kada patenkina abiejų partnerių poreikius, o juk egzistuoja galybė įvairiausių seksualinių veiksmy, kuriuos žmonės laiko patraukliais ir stimuliuojančiais. Bendrauti – toli gražu nereiškia kalbėti tik apie tai, kas nepatinka. Pasakykite, kas jums teikia malonumo, ir tuo pat metu įsiklausykite, ką jums sako partneris.

Jeigu norite labiau mėgautis lytiniais santykiais, jūsų partneris turi būti suinteresuotas ir aktyvus sueities dalyvis. Du žmonės visavertiškai mėgaujasi savo lytiniais santykiais tik tuomet, kai abu priima partnerio teikiamą malonumą ir abu džiaugiasi partneriui teikiamu malonumu. Visaverčius lytinius santykius sudaro abipusis atsidavimas ir dalijimasis. Kuo daugiau malonumo suteikiate partneriui, tuo daugiau malonumo jis nori jums dovanoti. Geri lytiniai santykiai – tai visad duoti, o ne imti.

ATVIRAI KALBĖKITE APIE TROŠKIMUS

Neįtikėtina daugybei žmonių nepaprastai sunku tiesiai ir nuoširdžiai kalbėti su partneriu apie savo seksualinius troškimus, baimes ir bėdas. Daugelis žmonių taip išauklėti, jog kalbas apie seksą laiko labai privačiomis, nesmagiomis ir demaskuojančiomis, todėl jie nesiryžta kalbėti apie savo jausmus ir norus net su ilgamečiu sutuoktiniu.

Tokiomis aplinkybėmis tiesiog absoliučiai būtina partneriams kalbėtis apie seksą, kad jų kūnai abipusiškai susiderintų ir padidėtų patiriami malonumai. Nepaisant tokios akivaizdžios būtinybės, praktika rodo, jog dauguma porų niekada neaptarinėja savo lovos reikalų, taip ir nesužinodamos, ar jie geri, ar blogi ir ar išvis teikia kokį pasitenkinimą. Man sunku patikėti, jog intensyviausiomis poros artumo akimirkomis nė vienas iš partnerių nežino, ką galvoja kitas; jų mintys klajoja atsiskyrusios tuo metu, kai kūnai stengiasi suartėti, kiek tik įmanoma suartėti dviem kūnams.

Daug moterų laisvai pasakoja draugėms apie savo neišsipildžiusius troškimus, nusivylimus ir frustracijas, bet vyrai dažniausiai savo seksualinį gyvenimą laiko paslapyje. Esu tikra, jog būtų kur kas mažiau nesusipratimų, ginčų ir konfliktų, jeigu abu partneriai atvirai kalbėtųsi apie savo fizinius ir emocinius lūkesčius. Tikiu, jog tikrai nepakenktų ir daug gera padarytų toks dalijimasis slapčiausiais troškimais, kad ir kokie keisti ar fantastiški jie pasirodytų.

VYRAI MEILUŽIAI

Daug vyrų, nesvarbu, kokių aukštumų gyvenime būtų pasiekę, nėra sumanūs meilužiai. Tyrimai rodo, jog labiausiai moterys skundžiasi tuo, kad jų partneriai neskiria pakankamai laiko įžanginiams meilės žaidimams. Dauguma lytinių santykių kurį laiką rutuliojasi draugišku pagrindu, palengva pereinama prie fizinio artumo, kuris baigiasi glamonėmis. Šiuo laikotarpiu abu partneriai entuziastingai stengiasi vienas kitą pamaloninti ir dažniausiai mano, jog jų bendravimas nepaprastai puikus. Taip palengva pažįstant vienas kitą ir santykiams rimtėjant, per pirmąją lytinę sueitį poros būna seksualiai atsipalaidavusios. Tačiau po kurio laiko daugelis vyrų užmiršta švelnius žodžius ir įžanginius meilės žaidimus, siekdami kuo greičiau įstumti varpą, ir labai nuvilia moteris.

MOTERS POREIKIAI

Daugelis vyrų, regis, nesupranta, jog, meilės įžangos metu nuo bučinių ir apkabinimų palengva pereinant prie krūtų, spenelių ir varputės glamonių, moteris, beje, ir dauguma vyrų, labai susijaudina ir patiria malonumą. Įžanginės glamonės absoliučiai būtinos, kad moteris susijaudintų, jos nulemia malonumą ir pasitenkinimą. Be jų moters neapima geismas, ji net nėra fiziologiškai pasirengusi. Tačiau dar blogiau, jog po lytinio akto ji lieka nepasitenkinusi, įsižeidusi ir negali sumerkti akių, o partneris nusisuka ir užmiega. Vyrų ir moterų šia prasme prastai dera, nes vyras susijaudina lengviau ir greičiau, jis labai greitai pasiekia orgazmą beveik visomis aplinkybėmis. Todėl ne nuostabu, kad seksas gali pasidaryti mušio lauku, dažnai nubarstytas neiš-

sakytomis nuoskaudomis ir priešišku-
mais, tapti vis neįdomesnis ir retesnis.

TOBULINKITE TECHNIKĄ

Kai kurios moterų kalbos apie vyrus nurodo, kokių pakeitimų jos norėtų.

„Norėčiau, kad jis mane liestų daug ilgiau, norėčiau ilgesnės įžangos, smarkesnių glamonių, daugiau bučinių į visas kūno vietas ir daugiau oralinio sekso.“

„Man patinka, kai glamonėjamos ir glostomos mano krūtys ir speneliai, visad norėjau sužinoti, ar galėčiau pasiekti orgazmą vien jomis žaidžiant, bet mano partneriui neužtenka kantrybės.“

„Mano partneris galvoja, kad bučiuotis per „silpną“. Vyrų turėtų būti ne tik seksualūs, bet ir jausmingi, o daugeliui nesmagu įsitraukti į vien malonumo žaidimą. Norėdamas tai įveikti, glamonėdamas galvokite apie malonumą, kurį suteikiate mylimajai. Dauguma moterų nepaprastai mėgaujasi meilės žaidimu prieš sueitį, apkabinimus ir bučinius jos laiko tikrais meilės ženklais. Pamėginkite atrasti jautrausias partnerės kūno vietas ir jai labiausiai patinkančią stimuliacijos būdą.

Nebijokite atsipalaiduoti ir perleisti iniciatyvą partnerei. Pasakykite jai ar gestais parodykite, kas jums teikia ypatingą malonumą, jeigu reikia, vedžiuokite jos ranką savąja. Sutelkite dėmesį į savo jausmus ir į jos kūno artumą, kai ji jus liečia. Atsiliepkite į savo jausmus smarkiau alsuodamas, judėdamas ar išsakydamas malonumą žodžiais. Daugeliui moterų labai jaudina atjauslus vyras. Nemanykite, jog privalote sėkmingai užbaigti kiekvieną lytinį aktą. Dauguma moterų labai užjaučia dėl atsitiktinės nesėkmės, net gali ją palaukyti galimybe parodyti savo meilę.

MOTERYS MEILUŽĖS

Nors vyrai lengvai susijaudina ir greičiau bei lengviau pasiekia orgazmą negu moterys, bet ne visi jie tokie seksualiai paprasti, kaip atrodo daugeliui moterų.

VYRO POREIKIAI

Neabejoju, jog vyrams taip pat būtinas susijaudinimas ir pasitenkinimas, kylantis iš emocinio ryšio mylintis. Kažin ar yra nors vienas vyras, kuris galėtų patirti tikrą lytinio malonumo su partnere gelmę ir tuo pat metu nenorėtų būti mylimas, žavintis ir fiziškai vertinamas. Tačiau pernelyg daug moterų visą iniciatyvos ir seksualinės dermės našta palieka vyrui. Tradiciškai vyras pasiūlo seksą, o moteris sutinka arba atsisako, todėl paprastai vyras nulemia poros lytinių aktų dažnumą. Tai sukelia nemažai įtampos, ir daug jautrių vyrų visai nenori tokios prievolės. Seksas būna geresnis ir poros laimingesnės, kai abu partneriai nesivaržo, pasiūlydami lytinį aktą ar jo atsisakydami, ir abu tai daro dažnai.

Atsakomybės už lytinio akto pasiūlymą prisiėmimas reikštų ir tai, jog būtų mylimasi daugiau dėl potraukio, o ne iš pareigos. Moteris gali lengvai sutikti, bet taip ir neįsitraukti į tikrą seksą. Nuolaidi, bet neatjausli moteris vyro niekad taip nesujaudins ir taip nepatenkins, kaip įsijautusi ir sumani meilužė.

TOBULINKITE TECHNIKĄ

Gera seksualinė partnerė seksą daro įdomų, ne tik jį laikydama geriausia meilės vyrui išraiškos priemone, bet ir bandydama įvairias technikas. Niekada nevenkite iniciatyvos. Vyras nori jaustis priimami savo partnerės ir verti

susižavėjimo bei pastangų sukelti jaudulį. Kartais pamėginkite pagundyti: liepkite vyrui atsigulti ir mėgautis jūsų aktyviomis glamonėmis.

Niekad neužmirškite parodyti, jog mėgaujatės tuo, ką darote, ir tuo, kas jums daroma. Meilės akto metu nesivaržykite nei savo išvaizdos, nei skleidžiamų garsų. Beveik visus vyrus nepaprastai įkaitina moters geismo išraiškos ir kylančio lytinio susijaudinimo ženklai. Toli gražu ne daugelis moterų parodo savo partneriui atliepiamąsias reakcijas, todėl jų vyrai nusimena ir jaučiasi nevertinami už tai, ką jie daro, o vėliau nebeskiria daug dėmesio įžanginėms glamonėms.

Kuo daugiau naudokitės savo vaizduote. Ji pasidaro labai reikšminga ilgalaikiams santykiams, kuriuos gali lengvai apnikti nuobodulys. Naudokitės ne tik daugybe įprasto seksualinio repertuaro galimybių, bet ir atraskite naujų būdų, kurie atnaujintų jūsų santykius. Pasiūlykite drauge išsimaudyti vonioje ar palįsti po dušu; pasimylėti nuošalioje vietelėje lauke; suplanuokite priešpiečius namie, bet vietoj jų pasimylėkite; nuo lovos persikelkite ant grindų, ant sofos ar kilimo; pasistatykite veidrodį ir stebėkite savo aktą; kartu pažiūrėkite erotinę vaizdajuostę arba atsaiduokite seksualinei puotai, kurioje renkasi abu partneriai.

Įntuziastingai sutikite su partnerio pasiūlymais pagyvinti jūsų lytinį gyvenimą. Nors pasitaiko skausmingų ar nuviliančių mėginimų, tačiau visad verta patiems patikrinti, kas galėtų jums suteikti malonumą. Lytinėje srityje, kaip ir daugelyje kitų, verta pasiduoti instinktams.

SKIRTINGI POJŪČIAI

Jau esame kalbėję apie asmeninius vyrų ir moterų išgyvenimus siekiant orgazmo. Geriausi meilės žaidimai, taip pat orgazmas, turėtų būti abipusė patirtis. Tačiau nebūtinai vyro ir moters orgazmai įvyksta tuo pat metu.

Kai kurios poros klaidingai mano, jog tik vienalaikis orgazmas yra tobulas. Toks romantiškas supratimas tinka ne visiems įsimylėjėliams. Orgazmo akimirką persikeliamo į visiškai kitą sąmonės plotmę, toji patirtis užvaldo visapusiškai. Jeigu panirti į šią būseną trukdo poreikis sužinoti, kokį susijaudinimo tašką pasiekė jūsų partneris, tai jūs galite ir visai nepasiekti orgazmo arba išgyventi jį prasčiau. Daugelis besimylinčiųjų nepaprastai lytiškai susijaudina, kai stebi savo partnerio orgazmą.

Dauguma porų vienalaikį orgazmą patiria tik retsykiais, tačiau tai nesumenkina jų mėgavimosi seksu. Vienalaikio orgazmo siekis neturėtų tapti persekiojančia mintimi. Nemažai sėkmingai besimylinčių partnerių nepatiria vienalaikių orgazmų (kai kurie visai nepatiria orgazmo), bet, nepaisant to, meilės aktai labai suartina poras, be galo teigiamai veikia jų kasdienybę, visuomeninį ir šeimyninį gyvenimą.

Išskirtiniai reiškiniai – ilgai trunkantis ir daugkartinis orgazmas – pasitaiko gana retai, nebent abu partneriai puikiai pažįsta vienas kito lytinius poreikius ir labai dosniai juos tenkina. Daugumą porų tokios lytinių santykių formos labiausiai sujaudina ir seksualiai patenkina. Tačiau joms išmokti reikia daug praktikos, todėl jos dažniau įgyvendinamos esant ilgalaikiams ryšiams. Partneriai turi puikiai pažinti vienas kitą ir gerokai pasistengti puoselėdami savo lytinius santykius.

ILGAI TRUNKANTIS ORGAZMAS

Ilgai trunkantis orgazmas įmanomas tik vyrui sugebant valingai valdyti savo ejakuliacijos refleksą. Tokį seksualinės sueities būdą dažniausiai praktikuoja ne pirmą sykį susitikę partneriai. Būtina gerai vienam kitą pažinti, išmokti prisiderinti prie abipusių poreikių. Tokia lytinė sueitis ypač jaudinanti ir brangintina, būdinga ilgalaikiams meilės ryšiams.

Siekiant ilgai trunkančio orgazmo, moteris smarkiai sužadinama per įžangines glamones, paskui seksualinė abiejų partnerių įtampa palaikoma kintančiais stumiamaisiais judesiais, kartkartėmis darant pertraukėles, kurių trukmė priklauso nuo kiekvieno iš partnerių noro. Kai pojūčiai pasiekia kulminaciją, kurios nebeįmanoma nutolinti, abu partneriai mėgaujasi orgazmu per galutinį sutartinį lytinio akto protrukį.

DAUGKARTINIS ORGAZMAS

Dar visai neseniai manyta, jog daugkartinį orgazmą pajėgia patirti tik moterys. Tačiau nauji tyrimai parodė, kad jie prieinami ir kai kuriems vyrams. Nuo to laiko, kai orgazmas nebelaikomas tapačiu ejakuliacijai ir apibrėžiamas tiksliau (kaip smarkus pasklindantis malonūs vyro pojūčiai), visai įmanoma vyrui patirti keletą gan greitai vienas po kito įvykstančių orgazmų.

— VYRO PATIRTIS —

JAV gydytojai surinko duomenų apie daugkartinį orgazmą patiriančius vyrus, kurie per vieną sueitį patirdavo nuo dviejų iki devynių orgazmų. Vieniems jų sėkla išsiverždavo per pirmą orgazmą, kitiems – per paskutinį, o likusiems – per tarpinius. Kai kuriems vyrams ejakuliacija įvykdavo net keletą kartų. Daug vyrų pirmą kartą daugkartinį orgazmą patyrė sulaukę vidutinio amžiaus.

Matyt, daugkartinį orgazmą galėtų pasiekti daugiau vyrų, jeigu išsivadotų iš įsitikinimo, jog jiems tereikia pasiekti ejakuliaciją, o paskui jau neišvengiamai ateina atoslūgis. Vyro galimybes mėgautis daugkartinio orgazmu pagerina nereikšti aplinka, derinama su emociniu artumu, neskubaus sekso galimybė bei lytiškai atjausli partnerė, kuri per greitai nepavargsta nuo ilgai trunkančio lytinio akto.

Tačiau ir moterys, ir vyrai, pajėgiantys patirti daugiau kaip vieną orgazmą, tai pasiekia toli gražu ne per kiekvieną sueitį.

Vyras gali tobulinti savo gebėjimus šioje srityje. Priartėjęs prie orgazmo ribos, jis sulaukia seklos išsiveržimą tol, kol pradeda skirti du pojūčius. Palankioje, ramioje meilės aplinkoje kai kurie vyrai nepraranda erekcijos ir pajėgia pasiekti dar kelis orgazmus.



— MOTERS PATIRTIS —

Moteris mėgaujasi daugkartinio orgazmu tuomet, kai jos vyras, rūpestingai vengdamas ejakuliacijos, pakankamai giliai ir sparčiai judina varpą makštyje, kad moteris pasiektų orgazmą. Dar moteris gali pasinaudoti vibratoriumi arba masturbotis (patį ar padedant partneriui). Po kiekvieno orgazmo abu partneriai kurį laiką pailsi, o paskui aktas vėl gali atsinaujinti. Taip moteris gali mėgautis dviem, trim ar daug daugiau orgazmų. Nuostabu, jei partneris pasiekia orgazmą kartu su ja, tačiau vyrui reikia save kontroliuoti, tad dažnai jis orgazmą patiria tik visiškai patenkinęs partnerę.

Dauguma moterų atranda, jog praktika joms padeda pasiekti didesnę lytinę susijaudinimą. Kuo dažniau moteris masturbuojasi, tuo daugiau malonumo patiria ir tuo labiau nori tuo užsiimti. Dauguma moterų pagerintų savo daugkartinio orgazmo galimybes, jeigu stiprintų dubens raumenis, dalytųsi fantazijomis, o svarbiausia – skatintų savo partnerį joms padėti. Jeigu mėginate patirti daugkartinį orgazmą, apie tai turi žinoti jūsų partneris. Po savo pirmojo orgazmo skatinkite jį ir toliau jus stimuliuoti. Vyro orgazmas labai skiriasi nuo moters, todėl jūsų partneris gali pagalvoti, kad jums jau pakanka meilės žaidimo vien dėl to, kad jam jau pakanka.

MYLĖJIMOSI POZOS

Dažnai, kai poros manęs prašo patarimų, kaip pagerinti atvėsusį lytinį gyvenimą, pirmiausia jų paklausiu, ar jie mylisi įvairiais budais. Daug porų praktikuoja vieną mylėjimosi pozą, kuri netrunka joms nusibosti. Dažniausiai paplitusi vadinamoji misionieriška poza – vyras viršuje, moteris apačioje. Kai kurios poros naudoja tik ją vieną. (Jos pavadinimas siejamas su misionieriais, kurie prievarta ją propagavo, nešdami tikėjimą „pagonims“ ir „necivilizuotoms“ tautoms.) Daugelį metų bažnyčia toleravo tik šią vienintelę pozą, nes manyta, jog tik ji tinkama moteriai apvaisinti. Griežtas tradicijos laikymasis vyrui leido visad atlikti pagrindinį vaidmenį per lytinį aktą ir pasisavinti didžiąją dalį ar net visą seksualinį malonumą.

Tačiau subrendusiems meilužiams visiškai geros ir priimtinos visos sueities pozos. Be to, kiekvieno žmogaus lytinį gyvenimą tikrai atgaivina mažytis nuotykis ar eksperimentas.

POZOS PASIRINKIMAS

Geriausios pozos apibrėžimo neegzistuoja. Kiekviena pora turėtų eksperimentuoti ir atrasti savo mėgstamiausias pozas, kurios priklauso nuo poros kūnų formos ir dydžio, nuo abiejų partnerių stiprumo ir ištvermės, taip pat nuo ypatingų aplinkybių – nėštumo, negalios ar ligos. Pirmą kartą besimylintys partneriai tyrinėja vienas kitą ir dažnai vieną po kitos sparčiai išmėgina įvairias pozas, norėdami patenkinti savo smalsumą.

Tuo pat metu partneriai turėtų kuo daugiau sužinoti apie vienas kito kūną, kad fiziškai prisitaikytų vienas prie kito. Vienas iš šios knygos tikslų – apšviesti poras, kurios menkai ar visai neišmano apie seksą, kurioms stinga vaizduotės ir kurios negali patikėti, kad esti kitų pozų nei tos, su kuriomis jau atsitiktinai susidūrė. Nepamirškite, kad kompetencija nepasiekama per vieną dieną. Maloniai eksperimentuodami, partneriai užtrunka ištisus mėnesius, kol atranda keletą juos visais atžvilgiais patenkinančių pozų.

Tolesniuose puslapiuose aprašoma nemažai pozų. Dėl įvairių priežasčių kiekviena poza pasižymi atskirais privalumais vienam ar abiem partneriams. Kitame atvarto puslapyje pateikiamos nuorodos, į kurias abu partneriai turėtų atsižvelgti, rinkdamiesi tinkamas pozas. Abiem įsimylėjėliams būtina nepamiršti partnerio pomėgių, todėl kiekvienas pirmiausia turėtų informuoti antrąją pusę apie jam priimtinius dalykus. Sueities malonumas labai priklauso nuo pasirinktos

pozos patogumo, judesių laisvumo, prisitaikymo prie partnerio atletinių galimybių.

Kai kurios pozos vienam partneriui gali pasirodyti nepatogios ar net skausmingos, kai kurios – patogesnės vyrui, kai kurios – moteriai. Tačiau tinkamai pasirinktos pozos išplečia malonumo skalę ir taip smarkiai padidina lytinį susijaudinimą, jog padidėja abiejų partnerių, o ypač moters, orgazmo galimybė. Tai visai nereiškia, kad viena poza geresnė už kitą. Kiekviena poza turi savų privalumų tam tikromis aplinkybėmis ar tam tikru atveju, atsižvelgiant į partnerio fizinę ir emocinę būklę.

VYRAS PASIRENKA POZĄ, — ATSIŽVELGDAMAS Į TAI: —

- Ar poza patogi varpai įstumti (negiliai ar giliai, kaip pageidaujama)
- Ar aiškiai matyti partnerės vulva
- Ar lengva pasiekti partnerės varputę
- Ar jos krūtys pasiekiamos rankomis, burna
- Ar galima lengvai judėti
- Ar norint bus įmanoma pailginti aktą greitai atsitraukiant
- Ar poza varginanti
- Ar galės judėti partnerė
- Ar bus patogų jo neįprastai mažai ar stambiai varpai
- Ar įmanomi kokybiški stumiamieji judesiai
- Ar pasitaikant erekcijos sutrikimams bus įmanoma įstumti nevisiškai sukietėjusią varpą
- Ar bus įmanoma partnerę bučiuoti, apkabinti ir priglausti
- Ar poza tinkama, jei partnerė daug sunkesnė arba lengvesnė už jį
- Ar reikia daug apsinuoginti
- Ar poza leidžia atlikti aktyvųjį (pasyvųjį) vaidmenį
- Ar galės stimuliuoti partnerės sėdmenis ir išangės sritį
- Ar poza tinkama, jei partnerė nėščia



MOTERIS PASIRENKA POZĄ, — ATSIŽVELGDAMA Į TAI: —

- Ar ji gali judėti, nesumenkindama stimuliavimo
- Ar galima matyti partnerį
- Ar poza patogi paskutiniajai nėštumo mėnesiais
- Ar ji ir partneris lengvai pasiekia varputę
- Ar įmanoma partnerį apkabinti ir bučiuoti
- Ar bus stimuliuojamas jos G taškas
- Ar poza patogi
- Ar partneris gali pasiekti jos krūtis
- Ar poza leidžia jai pasiekti partnerio kapšelių
- Ar patogų prisiglausti
- Ar galimas glaudus kūnų sąlytis
- Ar poza tinkama apvaisinti
- Ar varpa įstumiama negiliai, ar giliai ir ar tokio įstūmimo ji pageidauja
- Ar poza tinka mokantis sekso su nauju ir droviu partneriu
- Ar stimuliuojama užpakalinė, ar priekinė makšties sienelė
- Ar įmanoma imtis dominuojančio (ar paklustančiojo) vaidmens
- Ar galima žiūrėti partneriui į akis ir kalbėti su juo

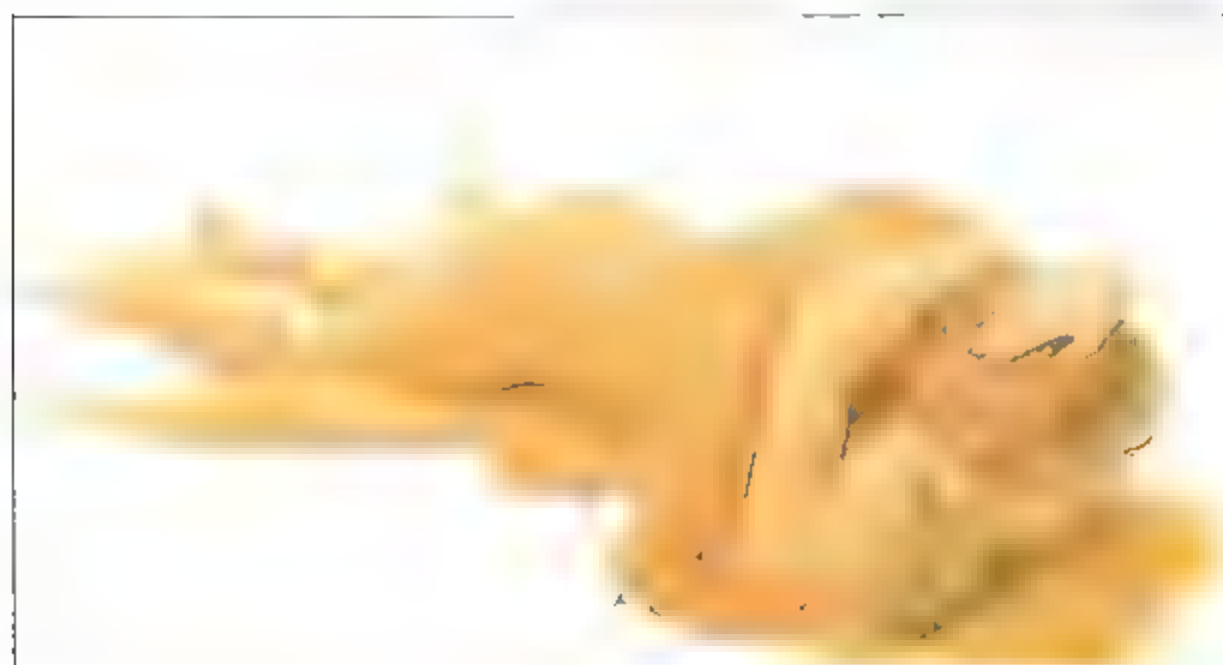
VYRAS VIRŠUJE 1

Iš visų lytinio akto pozų, matyt, plačiausiai naudojamos „vyras viršuje“ pozos, ypač „misionieriškoji“, kai vyras atsigula tarp moters šlaunų. Jos leidžia vyrui visiškai kontroliuoti lytinį aktą, o moteris judėti gali labai ribotai.

„Vyras viršuje“ pozos (dar žr. 78 p.) labai tinka tik ką pradėjusioms santykiams poroms, nes išlaikoma akistata – galima lengvai bendrauti, išreikšti savo norus ar atsakus. Dar paminėtini šie privalumai: labai patogų bučiuotis, giliai įstumti varpą, stimuliuoti ranka bei pasiekti vyro nugarą. Pozos tinka ir trokštant pastoti.

2 Jei moteris užkelia koją ir spaudžia partnerio nugarą, ji gali kontroliuoti varpos įstūmimo gylį ir kampą, galbūt taip, kad ji spaustų priekinę makšties sienelę G taško vietoje.

1 Vyras į moterį įsiskverbia tiesiai, jo varpa juda lygia greta su makšties sienelėmis. Jei moteris plačiai išskečia kojas, atsiranda jaudinantis tamprumo pojūtis.



Atsigręžę vienas į kitą, — partneriai gali žvelgti vienas kitam į akis ir aistringai bučiuotis

Jis gali pasiremti alkūnėmis ir leisti partnerei laisviau judinti dubenį



Ji gali užkelti koją ir, spausdama partnerio nugarą bei sėdmenis, reguliuoti jo stumiamuosius judesius

3 Abiem kojomis apglebdama partnerį, stipri ir lanksti moteris gali pakreipti dubenį ir atrasti naujų malonių pojūčių sau ir partneriui, padidindama genitalijų sąlytį.



VYRAS

Vyro bučiniams ir glamonėms prieinama viršutinė moters kūno dalis ir krūties, jis gali kontroliuoti savo stumiamuosius judesius, prireikus – juos pagreitinti ar sulėtinti.

MOTERIS

„Vyras viršuje“ pozos labai tinka bučiuotis ir glamonėtis, tenkina moters romantinius poreikius. Ji mylima, gali išsitiesti ir mėgautis pojūčiais.

VYRAS VIRŠUJE 2

„Vyras viršuje“ pozos tenkina vyro poreikį dominuoti (nes leidžia jam giliai įsiskverbti į partnerę) ir moters troškimą būti valdomai (nes jai šiuo atveju lieka pasyvusis vaidmuo). Dauguma vyrų mėgaujasi įsiskverbdami į moters kūną kuo giliau. Tai patinka ir moterims, ypač labai įaistrintoms ir trokštančioms būti „užpildytoms“. Be to, kai moteris visiškai atsiveria partneriui, jis jaučiasi labai geidžiamas. Šios pozos leidžia vyrui laisvai judėti ir kontroliuoti varpos įstūmimų intensyvumą bei gilumą. Moteris gali prisidėti prie jo pojūčių, įtempdama ir atpalaiduodama dubenį, tarsi „melždama“ partnerio varpą.

1 Įsiskverbdamas iš viršaus, vyras gali priklaupiti ant grindų ir vertikaliai prisitarti prie partnerės, gulinės ant lovos. Moteris sustiprina sąlytį, jei kojomis smarkiai apglėbia vyrą.



Smarkiai sujaudinta moteris plačiai išskečia kojas ir palengvina vyrui giliai įstumti varpą

2 Jei moteris nuleidžia kojas nuo lovos, vyras gali užgulti jos kūną, didžiąją savo svorio dalį palaikydamas dubiais. Moteris atsipalaiduoja ir leidžiasi visiškai užvaldoma. Judesiai ir varpos įstūmimas ribojamas, todėl galima kontroliuoti susijaudinimą.

VYRAS

Naudodamasis šiomis padėtimis, vyras gali kontroliuoti savo stumiamuosius judesius ir greičiau pasiekti orgazmą. Tokia kontrolė itin palanki vyrui, kuris nerimauja, kad neprarastų erekcijos, arba norinčiam sulaikyti ejakuliaciją.

3 Galiausiai abu partneriai pasislenka ant lovos. Vyras, keliais plačiai praskėtęs moters kojas, gali gan giliai įstumti varpą. Moters pojūčiai sustiprėja, jeigu savo kelius ji prisitraukia prie smakro, o po užpakaliu pasikiša pagalvę.

*Šlaunimi ir
keliu jis
sustiprina
savo judesių
tempą ir
įsiskverbia
giliau*

MOTERIS

Gulėdama ant nugaros, moteris atsipalaiduoja, atsiduoda ir mėgaujasi partnerio užvaldoma bei nugaliama. Be to, ji „atleidžiama“ nuo atsakomybės lytinio akto metu.

*Smarkiai suspausta
glėbyje, ji jaučiasi
tokia saugi, jog gali
visiškai atsiverti
partneriui*



MOTERIS VIRŠUJE 1

„Moteris viršuje“ pozos nuostabiai patenkina ir vyrus, ir moteris. Jos leidžia moteriai aktyviau kontroliuoti teikiamus ir gaunamus pojūčius. Kai vyras guli apačioje ir yra gan nejudrus, moteris, judėdama pirmyn atgal, lengvai stimuliuoja jo varpą ir reguliuoja, kaip giliai ją įstumti. Vyrai tokios pozos atskleidžia partnerės vadovavimą, jis pasijunta aktyviai gundomas. „Moteris viršuje“ pozos yra patogios, ypač kai moteris daug lengvesnė už vyrą arba laukiasi.

*Jis guli pasyvus,
jaučiasi geidžiamas,
gundomas, gali
mėgautis geismingu
jauduliu, žinodamas,
jog partnerė pati
kontroliuoja savo
stimulavimą*

1 Moteris guli ant vyro, išžergusi kojas. Patogiausia pradėti nuo apsikabinimo, gulint ant šono. Pasakui moteris švelniai permeta koją per partnerio šlaunis ir grakščiai ant jo užsiropščia. Vyro varpą, žinoma, jauturi būti sustandėjusi. Moteris ją nukreipia į save.

*Rankomis jis gali
glamonėti jos nugarą,
sėdmenis, kartais
spustelėjimais
reguliuodamas varpos
įstūmimo kampą*



2 Jeigu moteris savo kojas ištiesia tarp partnerio kojų, jų abiejų lytinių organų (genitalijų) sritys glaudžiau susilicčia. Jei ji savo kojas smarkiai suglaudžia, sustiprėja makšties ir dubens trintis. Pojūčiai dar suintensyvėja, kai moteris įtempia dubens raumenis.



3 Galiausiai, jei moteris ištiesia savo kojas plačiai į šonus, gaktos sritis tobulai išsilygina. Tuomet ji gali spausti partnerio pėdas, o tai nepaprastai ji įkaitina, nes ji aktyviai juo „naudojasi“, siekdama pasitenkinti.

Ji yra aktyvi atlikdama akto judesius

Jo kojas ji gali praskėsti ar suglausti savosiomis, pajvairindama abipusius pojūčius

VYRAS

Jis gali gulėti ir mėgautis jos sukeliama pojūčiais. Poza itin naudinga, kai jis negali vadovauti dėl nuovargio ar ligos.

MOTERIS

Poza labai tinkama moteriai pasitenkinti, patogi, kai partneris stambus arba moteris laukiasi.

MOTERIS VIRŠUJE 2

„Moteris viršuje“ pozos, kai moteris sėdi ant vyro, pasižymi keletu privalumų. Moteris gerai mato savo vyrą. Perimdama visą iniciatyvą į savo rankas, ji gali aktyviau jį glamonėti, pritaikydama varpos judesius savo norams. Vyrui patogiu glamonėti partnerės krūtis, kurios gundomai juda prie pat jo. Be to, jis gali matyti, kaip varpa patenka į makštį. Abu reginiai jį labai jaudina.

1 Iš pradžių moteris išsitiesusi guli ant vyro. Pas-
 1 kuį ji pasikelia ir palengva pritraukia kojas, sulenkdamas kelius. Nenorėdama skausmingai prispausti partnerio, ji pasiremia rankomis ir keliais.



Ji gali atsilošti, atsiremti į partnerio šlaunis ir rankomis perimti dalį jo dubeniui tekusio svorio

2 Remdamasi keliais, ji gali rankomis laisvai glamonėti partnerį, o panorėjusi – ir spausti jį, taip sustiprindama valdymo įspūdį.



VYRAS

Šios pozos gali labai jaudinti. Vyrui niekas neužstoja jo ir partnerės lytinių organų, lengva pasiekti krūtis. Abu partneriai gali laisvai stimuliuoti vienas kitą.

MOTERIS

Šios pozos leidžia laisvai glamonėti moters krūtis ir genitalijas. Ji beveik laisvai valdo vyro varpos padėtį ir įstūmimo gylį.

3 Ji gali ir atsilošti, o kojas pritraukti prie partnerio kūno ar jas atitolinti. Ji gali net ištiesti kojas į priekį palei partnerio pečius. Taip jai patogiu atlikti siūbuojamuosius ar sukamuosius judesius.

Remdamasi keliais, ji gali laisvai judėti ir reguliuoti partnerio varpos padėtį bei įstūmimo gylį

Jis rankomis glamonėja jos sėdmenis ir reguliuoja jos judesių tempą bei stiprumą

STOVIMOSIOS POZOS

Mylėtis stačiomis patogiau, kai abiejų partnerių ūgis maždaug vienodas. Jeigu vyras daug aukštesnis už moterį, sueitis pareikalauja papildomų pastangų ir sąlygų. Lytinis aktas stovint gali varginti, jei jis kiek užtrunka (ypač kai partnerių ūgis nepatogiai skiriasi), tačiau būtina raumenų įtampa gali smarkiai padidinti lytinį susijaudinimą.

Jeigu vyras pakelia savo partnerę, daugiausia raumenų įtampos pareikalauja pats veiksmas. Tačiau paskui stovimoji poza nėra itin reikli, nes svorį vienodai pasidalija abu partneriai. Tuomet galima tęsti lytinį aktą stovint, vaikstant ar net šokant.



1 Palengvindama sueitį, moteris turėtų kirstelėti vieną koją, pasukti ją į šoną, kad partneris galėtų įstumti varpą, o paskui jau remtis abiem kojomis. Tuomet makštis stipriai suspaudžia varpą. Moteris gali dubeniu atlikti smarkius seksualinius judesius.



2 Kai varpa jau makštyje, vyras pakelia partnerę, rankomis apglėbęs jos šlaunis. Moteris tuo metu smarkiai apkabina jo kaklą ir tvirtai laikosi. Paskui ji sukryžiuoja kojas vyrui už nugaros ir prispaudžia šlaunis prie jo klubų.

*Ji gali apsiivyti jo kūną,
įsikabindama rankomis ir
šlaunimis, kad šiek tiek
paskirstytų savo svorį.
Jos raumenų įtampa
didina abiejų partnerių
lytinį susijaudinimą*

3 Jeigu abu partneriai
vibrūs, vyras gali
varpą įstumti, jau pakė-
lęs moterį nuo žemės.
Dabar vyras rankomis
judina partnerę pirmyn
atgal, kaitaliodamas ju-
desius ir tempą.

VYRAS

Pagrindinis stovimosios pozos
privalumas – neįprastumas.
Nors ji pareikalauja nemenko
virkumo ir stiprumo, bet ne-
paprastai tinka vyrui, kuris
trokšta apsieiti be parengiamų-
jų glamonių. Energingesnius
lytinius judesius galima atlikti,
kai moteris prispaudžiama prie
sienos ar durų.

MOTERIS

Stovimosios pozos naudini-
gos, kai sekso laikas ir vieta
yra riboti, taip pat tada, kai
moteris nori pajvairinti savo
lytinį gyvenimą. Ji gali labai
smarkiai stimuliuoti savo ly-
tines lūpas ir varputę, jeigu,
abiem kojomis stovėdama ant
žemės, kiek pasilenkia į prie-
kį ir sulenkia kelius.

*Kiek sulenkęs
kojas, jis gali
laisvai įsiskverbti
į partnerę*

POZOS GULINT GRETA 1

Neskubiam, ramiam lytiniam aktui kone nepralenkiamai tinka pozos gulint greta. Partneriai, pasimylėję tokiu būdu, dažnai taip ir užmiega, prigludę vienas prie kito. Kai abu meilužiai guli ant šono, vyras lengvai pasiekia moterį iš nugaros, be to, aktą nesunku pailginti, nes nelabai pavargstama. Tokios pozos palankios maksimaliam kūnų sąlyčiui ir įvairiausioms meilioms glamonėms.

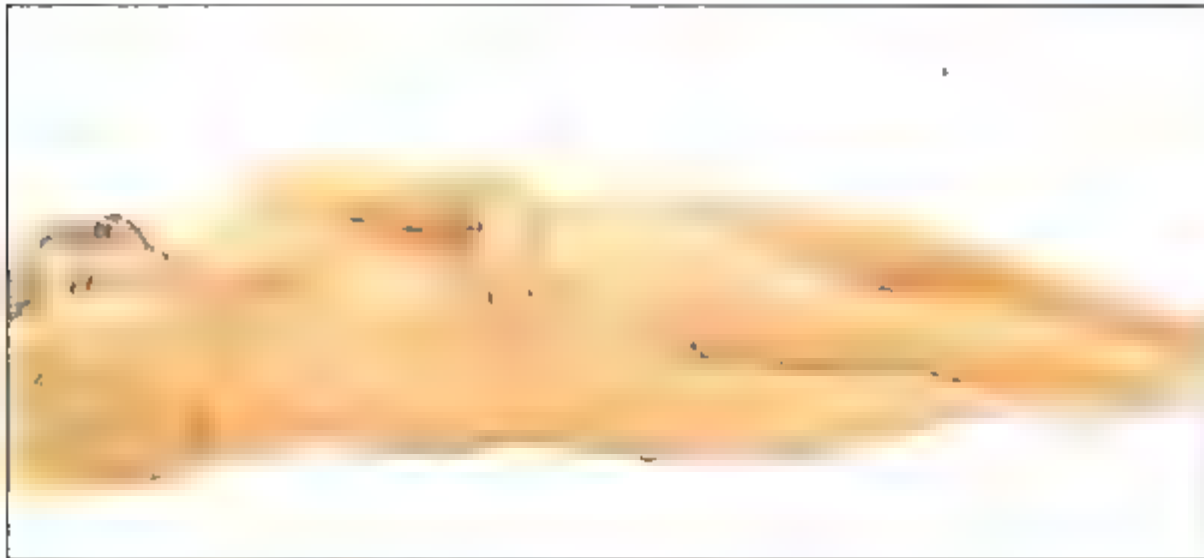
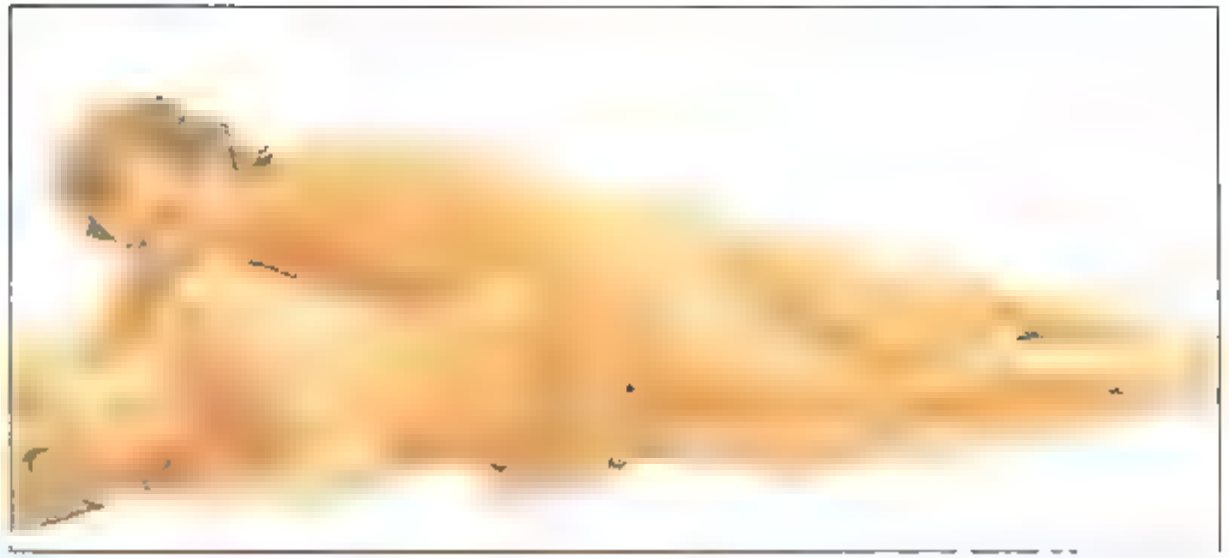
Kai moteris nėščia arba vyras labai stambus, tokios pozos, kai moteris nosisukusi, nepaprastai patogios, nes vyras moters neužgula ir neprispaudžia. Šios pozos leidžia pailsėti po sportiškesnių lytinių santykių.

1 „Šaukštų“ poza, kai vyras apglėbia moterį iš nugaros, – viena patogiausių ir meiliausių iš visų lytinių pozų. Jeigu moteris prisitraukia kelius, partneris varpą įstumia labai sklandžiai.

*Apgaubdamas jos kūną
savuoju, jis meiliai bučiuoja ir
glamonėja jos nugarą, kaklą bei
stimuliuoja krūtis ir varputę*



2 Kiek aukščiau pasislinkęs ant moters nugaros ir truputį pakėlęs jos klubus, partneris gali nevaržomai atlikti lytinius judesius, be to, ranka pasiekia krūtis ir makštį. Liečiasi dideli kūnų plotai, ir pora gali aistringai bučiuotis.



Variantas „veidas į veidą“
Į šią pozą lengva atsigulti iš „vyras viršuje“ pozos, jeigu abu partneriai pasiverčia ant šono. Jei taip atsigulama iš karto, moteris turėtų pakelti ar sulenkti koją ir leisti vyrui įkišti varpą.

Kiek sulenkiamas kelis padeda varpai lengvai įsiskverbti. Abu partneriai jaučiasi patogiai ir gali kuriam laikui pratęsti lytinį aktą

VYRAS

Šios pozos patogios giliai įsiskverbti ir kūnams maksimaliai susiliesti. Vyras liečia partnerės pilvą, krūtis, vulvą, varputę, kaklą ir nugarą.

MOTERIS

Tai jausmingos, romantiškos ir intymios pozos, nes kūnai dideliais plotais liečiasi vienas prie kito, patogiu kalbėtis, bučiuotis, glamonėtis.

POZOS GULINT GRETA 2

Kiek keičiant judesius, pozos gulint greta teikia labai įvairių naujų pojūčių. Nuvirsdama ant nugaros, moteris pastebimai atveria savo vulvą ir apnuogina varputę savo ar partnerio glamonėms. Kai moteris užkelia kojas, varpa įstumiamą giliau. Keisdamas savo kojų ir šlaunų padėtis, vyras gali atlikti įvairius judesius ir kontroliuoti varpos pagrindo spaudimą į partnerės vulvą.

Jeigu moteris užkelia koją ant partnerio šono ir nugaros, varpa įsiskverbia giliau, ypač jei moteris prispaudžia kojas ir pėdas, skatindama labiau suartėti

1 Moteris sulenktą koją užkelia ant partnerio klubo, o jis įstumia savo šlaunį tarp jos šlaunų. Tuomet ji atsigula ant nugaros, o partneris ją užgula, laikydamas kojas ištiestas. Viena ranka jis ją glamonėja, o moteris gali glamonėti partnerį abiem rankomis. Vyras, nenutraukdamas glamonių, gali laisviau atlikti aktyvius judesius.

VYRAS

Šios pozos labai palankios kūnams susiliesti. Vyras gali įvairiai judėti, stekdamas naujų pojūčių. Tiesa, judesiai šiek tiek ribojami, bet partneris gali suimti moters sėdmenis ir prisitraukti ją prie varpos.

MOTERIS

Šios pozos palankios vulvą smarkiai stimuliuoti spaudžiant. Jos tinka ir paskutiniams nėštumo mėnesiais, nes moteriai paliekama daug erdvės, o partnerio judesius galima apriboti.



2 Atmetęs koją atgal, vyras atlieka smarkius stumiamuosius judesius. Spaudimas padidėja rankomis spaudžiant partnerės sėdmenis prie savo klubų.

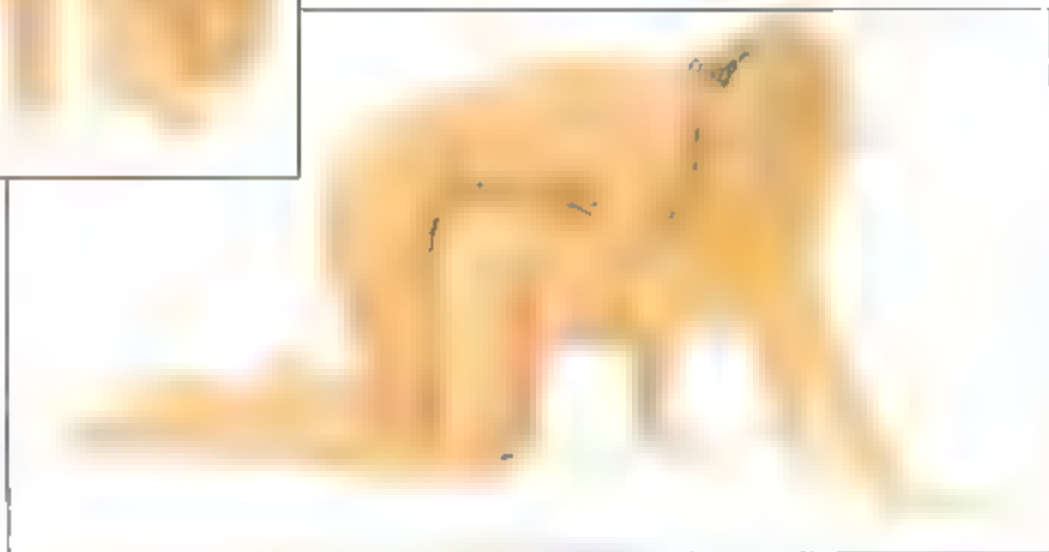
Keisdamas kojų ir šlaunų padėtį, jis gali įvairiai judėti ir abiem suteikti naujų pojūčių

POZOS GILIAI ĮSISKVERBIANT

Nors šios pozos ne tokios romantiškos, kaip sueitys „veidas į veidą“, tačiau dažnai besimylinčioms poroms jos suteikia įvairesnių pojūčių. Santyki audamas iš nugaros, vyras gali labai lengvai atlikti lytinius judesius ir reguliuoti varpos judesių kampą bei dažnumą. Moteris, kurių G taškas pakankamai jautrus, šios pozos stimuliuoja labiau. Itin jaudinančių naujų pojūčių gali patirti ir tos moterys, kurių G taškas ne toks jautrus.



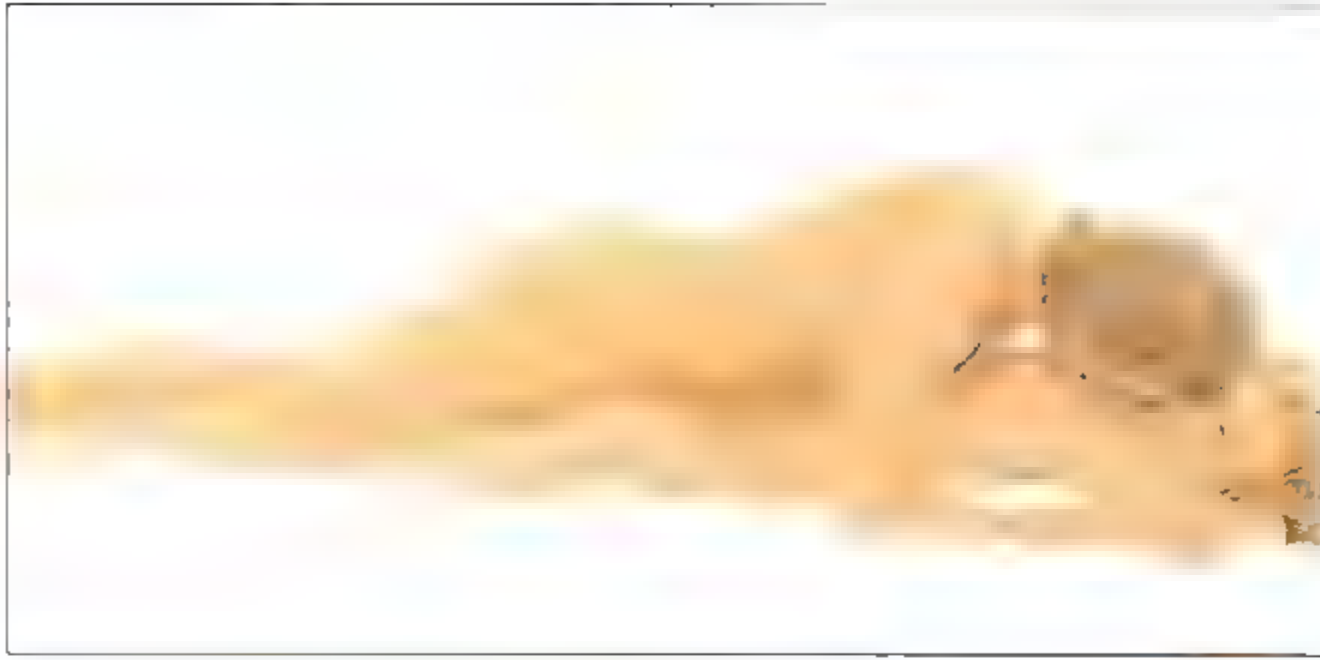
1 Žinomiausia poza iš nugaros šnekamąja kalba vadinama „šuniška“. Moteris atsiklaupia ir pasiremia rankomis ant lovos ar grindų, o partneris atsiklaupia už jos.



2 Makštis atgręžiama tiesiai į pri-
siglaudusį iš nugaros vyrą. Mo-
teris, judindama dubenį, keičia jo
padėties kampą, suteikdama įvairių
abipusių pojūčių. Be to, ji gali siūbuoti
pirmyn atgal ant kelių ir rankų.

*Ši poza gali labai jaudinti
pakankamai lanksčią moterį, nes
partnerio varpa trina į neįprastas
makšties vietas, kurios paprastai
nestimuliuojamos*

*Varpos įstūmimas iš nugaros labai
stimuliuoja vyrą, nes itin sustipri-
na dominavimo jausmą*



4 Jeigu moteris guli išsitiesusi ir suspaudusi kojas, jos varputė ir mažosios lytinės lūpos stimuliuojamos netiesiogiai, pailginant malonumą. Partneris neištraukia varpos ir pajuda tada, kai užsimano vėl sužadinti geismą.

3 Moteris pailsi švelniai nusileisdama ant pilvo ir krutinės ląstos, o vyras pasiremia rankomis. (Tokia poza galima pradėti lytinį aktą.) Įsiskverbiama giliau, jei moteris pakelia sėdmenis nuo lovos.



VYRAS

Moters sėdmenys labai jaudina daugelį vyrų. Jis gali glamonėti didžiąją moters kūno dalį ir mėgautis giliu įsiskverbimu bei viešpatavimo jausmu.

MOTERIS

Sueitis iš nugaros labai jaudina daugelį moterų, kurioms patinka jaustis trapioms. Be to, nematydamos partnerio, jos gali fantazuoti. Varpa lengvai pasiekia priekinę makšties sienelę.

PO MEILĖS AKTO

Vyrai ir moterys visais lygmenimis – fiziniu, emociniu ir protiniu – labai skirtingai išgyvena atomazgą. Nors abu jaučiasi atsipalaidavę, ramūs ir pasitenkinę po ekstazės bei išgyvena belaikį ryšį, tačiau vyras nusileidžia ant žemės ir susivokia aplinkoje kur kas greičiau nei moteris. Atoslūgis netrunka ateiti – varpa suglemba per minutę. Moteris užtrunka kur kas ilgiau, kol išnyra iš orgazmo, ypač intensyvaus, gelmių. Kraujas iš moters genitalijų, taip pat emocijos atslugsta daug lėčiau.

Dauguma moterų dar nori gulėti glėbyje, o partneris mieliau atsikeltų ar paprasčiausiai užmigtų. Tai puikiai iliustruoja, kaip svarbu partneriams kalbėtis – būtina pasidalyti savo troškimais ir rasti laimingą išeitį. Jei partneriai nesikalba, po kurio laiko ima jaustis nelaimingi, patiria frustraciją ir apmaudą.





— VYRO PATIRTIS —

Kai tik vyrui įvyksta ejakuliacija, jo susidomėjimas seksu, o galbūt ir partnerė, sparčiai nuslūgsta. Varpa susitraukia ir lytinis veržlumas sumažėja. Kurį laiką – tai daugiausia priklauso nuo amžiaus ir sveikatos – jis negali pasiekti kitos erekcijos, todėl jo potraukis seksui sumenkėja.

Daugumos vyrų varpa iškart po orgazmo pasidaro nepaprastai jautri, jiems būtina tučtuojau ištraukti ją iš makšties. Tokie vyrai dažnai ir fiziškai atsitraukia nuo partnerės, nosisukdami nuo jos.

Be to, daugelį vyrų po sueities dažnai apima mieguistumas. Vyrui susijaudinus, į jo dubens sritį suplūsta daug kraujo, įsitempia raumenys. Po lytinio akto kraujas sparčiai išsisklaido, raumenys atsipalaiduoja ir apima snaudulys bei mieguistumas, kurio nepatiria dauguma moterų. Vyras dažnai pasitraukia į savo lovos pusę ir užmiega, palikdamas partnerę nusiminusią.

Prisitaikykite prie partnerės. Dauguma vyrų nė iš tolo nenutuokia, kaip moteris interpretuoja šiuos veiksmus, juk ji visiškai kitaip jaučiasi po orgazmo (žr. dešinėje).

Net jeigu vyrui nepavyksta nugalėti savo fiziologinių reakcijų į orgazmą, jis gali ir privalo jautriai atsižvelgti į partnerės emocinius poreikius. Paskutinis apkabinimas ir bučinys nakčiai, prieš užsnustant, nereikalauja milžiniškų pastangų, o moteriai tai turi didžiulę reikšmę. Jeigu esate pavargę, pasiūlykite partnerei pasimylėti ryte ar dienos metu, kai abu būsite budresni.



— MOTERS PATIRTIS —

Lėto atoslūgio metu daugelis moterų dar mėgaujasi orgazmo poveikiu. Jos trokšta ramiai įsitaisyti partnerio glėbyje ir džiaugtis švelniomis glamonėmis. Kai kurios pageidauja, kad partneris neištrauktų varpos, nesvarbu, kad ji suglebusi.

Viena teorija teigia: moters seksualinio malonumo instinktas taip giliai įsišaknijęs jos prigimtyje, kad ją užvaldo poreikis nenutraukti kūniško sąlyčio su partneriu ir po orgazmo, todėl ji siekia kuo ilgiau pratęsti kerų veikimą.

Jeigu partneris atsikelia, užsirūko ar paprasčiausiai apsiverčia ant kito šono ir užmiega, moteris jaučiasi apleista ir labai nusiminusi. Kai po lytinio akto vyras nebeparodo jokių dėmesio ženklų, moteris dažnai pasijunta vieniša. Staičius atsitraukimas jai atrodo šiurkštus ar net brutalus.

Kad vyro susidomėjimas nenuslūgtų. Vyras fiziologiškai į orgazmą dažniausiai reaguoja mieguistumo priepuoliu, kuris dar sustiprėja, jei mylimasi pavargus ir norint miegoti. Todėl, trokšdamos patirti meilesnę atomazgą, pasiūlykite mylėtis iš ryto.

Skatindama vyrą neužmigti, tęskite lengvą ir romantišką pokalbį. Pasakykite, kad labai jį mylite ir koks jis nuostabus. Venkite aptarinėti buitinius rūpesčius, nes jie kaipmat užmigdytą vyrą. Jokiu būdu iškart po akto nepulkite pirmoji į vonią. Jei jums reikia nusiprausti, pasiūlykite išsimaudyti kartu.

RODYKLĖ

A

afrodiziakai, 64–66

AIDS:

analinis seksas, 61

oralinis seksas, 58

saugus seksas, 36, 37

akių kontaktas, 31, 32

anatomija, 11–15

antsėklidis, 13

apatiniai baltiniai, 35, 45

apyvarpė, 12

areolė, 10

atoslūgis, 17, 92, 93

atsakymas į kito dėmesį, 33

atvirumas, 38–39

ausų speneliai, erogeninės zonos, 49

autoerotizmas, 52

B

balsas, 34

bamba, erogeninės zonos, 49

Bartholinio liaukos, 15

bendravimas, 68–69

po lytinio akto, 92

bučiniai, 46–47, 50

burna:

bučiniai, 46–47

erogeninės zonos, 49,

oralinis seksas, 58–60

D

daugkartinis orgazmas, 21, 73

dildos, 62

drabužiai:

nusirenginėjimas, 45

partnerio jaudinimas, 34, 35

draugystė, 30

E

ejakuliacija, 18–19, 21

daugkartinis orgazmas, 21, 73

masturbacija, 55, 57

oralinis seksas, 58

erekcija, 12–13, 18

erogeninės zonos, 46, 18–49

erotinė literatūra, 35, 64

estrogenai, 8

F

fantazijos, 65–66

felacija, 37, 58, 60

fizinis patrauklumas, 29

G

gakta, 14

gaktos plaukai, 9

gestai, 31, 32

gimdos kaklelis, 15

glamonės, 50

glikogenas, 15

G taškas, 15

moters, 24–25

orgazmas, 20, 21

pozos giliai įsiskverbiant, 90

prostata (vyriškasis G taškas), 24–25

stimuliavimas, moters, 26

stimuliavimas, vyro, 26

H

hipofizė, 50

hormonai:

lytinis brendimas, 8

sėklidės, 13

susijaudinus, 50, 51

I

įkandimai, 47

impotencija, 44, 62

išangė:

analinis stimuliavimas, 37, 61, 63

erogeninės zonos, 48

G taško stimuliavimas, 26

išvaizda, 40–41

jaudinimas, 34, 35

kuo patraukiame partnerį, 28

partnerio pasirinkimas, 28

pradedant meilės žaidimą, 39

ižanginiai žaidimai, 43–66, 70

afrodiziakai, 64–66

analinis stimuliavimas, 61

bučiniai, 46–47

erogeninės zonos, 48–49

fantazijos, 65–66

glamonės, 50

masažas, 51

masturbacija, 52–57

nusirenginėjimas, 45

oralinis seksas, 58–60

sekso priemonės, 62–63

J

jaudinimas, 34–35

glamonės, 50

ižanginiai žaidimai, 44

masažas, 51

K

kaklas, erogeninės zonos, 49

kapšelis, 13, 50, 60

kontracepcija, 36

kremai, 63

krūtys, 10

erogeninės zonos, 49

glamonės, 16, 23

nepasitenkinimas, 11

pozos „moteris viršuje“, 82, 83

vyrų, 18

kunilingas, 37, 58, 59

kūno kalba, 31, 32

kūno plaukai, 9

kuo vienas kitą traukiame, 28–29

kvapų svarba, 28, 35

L

literatūra, erotinė, 35, 64

lytėjimas, 34–35, 51

lytinės lūpos:

anatomija, 14

erogeninės zonos, 49

masturbacija, 56

oralinis seksas, 59

lytiniai organai:

lytinis brendimas, 8

moters, 10, 11, 14–15

vyro, 10, 11–13

lytinio abejingumo tarpsnis, 22

lytinis aktas, 67–93

bendravimas, 68–69

poreikiai, 70

vyro poreikiai, 71

lytinis atsakas, 16–26

lytinis brendimas, 8, 9
lytiškai plintančios ligos, 36, 37
lubrikantai, dirbtiniai, 63

M

makiažas, 35
makštis, 11
 anatomija, 14–15
 dirbtiniai lubrikantai, 63
 erogeninės zonos, 49
 lytinis atsakas, 16–17
 oralinis seksas, 59
 orgazmas, 20, 21
 sudrėkimas, 15, 16, 36, 50
masažas, 51, 63
Mastersas ir Johnsonas, 13, 21
masturbacija, 52–57
 daugkartinis orgazmas, 73
 kremai ir lubrikantai, 63
 moters stimuliavimas, 56
 saugus seksas, 37
 seksualiai kryptinga medžiaga, 35
 vyro stimuliavimas, 57
„mažoji mirtis“, 21
„meilės įkandimai“, 47
mergystės plėvė, 14
miegas, po lytinio akto, 93
„misionieriška“ poza, 74, 76
moters kūnas, 8–10
„moteris viršuje“ pozos, 80–83

N

nėštumas, lytinio akto pozos, 81, 86, 89
nuogumas, 45
nusirenginėjimas, 45

O

oda, lytinis paraudimas, 16, 18
oralinis seksas, 58–60
 felacija, 60
 kunilingas, 59
orgazmas, 20–21
 analinis stimuliavimas, 61
 daugkartinis, 21, 73
 ilgai trunkantis, 72
 masturbacija, 53, 54, 57
 moters, 17, 20–21
 oralinis seksas, 58–60
 po lytinio akto, 92–93

vibratoriai, 62, 63
vienalaikis, 72
vyro, 18–19, 20–21

P

pagumburis, 50
partneriai, pasirinkimas, 28–29
patrauklumas, 40
pažeidžiamumas, 39
pieno rūgštis, 15
pirmasis žingsnis, 30–32
pirmoji lytinė patirtis, 36–37
plaukai, kūno, 9
plateau fazė, 22, 23
pokalbis, 31–32
po meilės akto, 92–93
pornografija, 35, 64
pozos, 74–91
pozos gulint greta, 86–89
pozos giliai įsiskverbiant, 86, 90–91
pradedant meilės žaidimą, 38–39
prakaitavimas, 18
prezervatyvai, 37
priemonės, sekso, 62–63
progesteronas, 8
prostata, 13, 24–25, 61

R

raumenys, skirtumai tarp lyčių, 10
riebalai, kūno, 10
romantika, 35

S, Š

saugus seksas, 37
savęs įvertinimas, 41
sekso priemonės, 62–63
sekso repertuaras, 42
seksualiai kryptinga medžiaga, 35, 64
seksualinis paraudimas, 16, 18
seksualinis patrauklumas, 40
sėdmenys:
 analinis seksas, 61
 analinis stimuliavimas, 37, 61, 63
 erogeninės zonos, 48, 49
 glamonės, 50
sėkla (sperma), 13
sėklidės, 10, 13, 19, 48

siaura odos klostelė, 12, 48, 62
skeletas, skirtumai tarp lyčių, 9
Skene liaukos, 20
skonis, 35
smegenys, fantazijos, 65–66
speneliai:
 erogeninės zonos, 49
 moters, 10
 vyro, 18, 48
stovimosios pozos, 84–85
sudrėkimas, makšties, 15, 16, 36, 50
susitikimai, žmonių, 30
šokiai, 34–35
„šaukštų“ poza, 86
šlaplė, 12, 13, 15
„šuniška“ poza, 90

T

tarpvietė, erogeninės zonos, 49
testosteronas, 8, 13
tiesioji žarna, 61
troškimai, kalbėjimasis apie, 69

V

varpa, 10, 12
 atoslūgis, 92, 93
 dydis, 10, 11, 12–13
 erekcija, 12–13, 18
 erogeninės zonos, 48
 felacija, 58, 60
 masturbacija, 53, 55, 57
 nepasitenkinimas, 11
 orgazmas, 19
 prezervatyvai, 37
 vibratoriai, 63
varputė, 11
 anatomija, 14
 erogeninės zonos, 49
 kunilingas, 58, 59
 lytinis atsakas, 16, 17
 masturbacija, 55, 56
 orgazmas, 20, 21
 vibratoriai, 63
veido išraiška, 32
vibratoriai, 62–63
vienalaikis orgazmas, 72
„vyras viršuje“ pozos, 76–79
vyro kūnas, 8–10
vulva, 14, 49

Dr. Miriam Stoppard

APIE SEKSĄ

613
54-245



ILIUSTRUOTAS VADOVAS kiekvienai
porai padės mėgautis visaverčiu ir
jaudinančiu lytiniu gyvenimu

- PATARIMAI vyrams ir moterims
visais lyčių ir lytinių santykių klausimais
- KNYGOS AUTORE – garsi sveikatos
priežiūros žinovė dr. Miriam Stoppard



ISBN 9955-08-068-X



9 789955 080688